

Introducción

Sessualità e spiritualità **CONIUGALE**

Un invito al dialogo



Care Coppie e sacerdoti consiglieri:

Padre Caffarel, durante la sua vita, si è sempre interrogato sull'amore umano e la sessualità di coppia. Questa preoccupazione è rimasta latente nel movimento nel corso degli anni, a partire da una grande inchiesta che lo stesso Padre Caffarel aveva proposto nel 1969 a tutte le coppie d'équipe, dalla quale prese il via la preparazione di un libro che non riuscì a vedere la luce. Questo tema era stato già esplorato anche dalla stessa Équipe Responsabile Internazionale e da alcune Super-Regioni con lo scopo di affrontare la sfida di fornire gli strumenti che avrebbero aiutato le coppie a vedere, nella loro sessualità, una fonte di ricchezza e non di fragilità, per raggiungere l'obiettivo della santità.

Nel 2007, l'anno della celebrazione dei 60 anni dalla promulgazione della carta di fondazione delle END, Padre Olivier, in uno dei suoi ultimi interventi nella conferenza che aveva tenuto per le Équipes Notre Dame, aveva affermato che il nostro movimento proseguiva con una sfida, quella di incorporare il trattamento della sessualità nel percorso del cammino per la santità.

Nel Collège Internazionale di Brasilia 2012, che ha segnato il punto di partenza del lavoro dell'attuale Équipe Responsabile Internazionale ERI, il Collège Internazionale a guida delle coppie responsabili delle Super-Regioni e delle Regioni direttamente collegate, ha espresso la necessità che l'ERI ridesse a questo tema nuovo "respiro", considerandolo una priorità da studiare ed analizzare, una richiesta che è risultata essere la genesi dell'èquipe satellite che si è formata a tal fine e la genesi del lavoro che oggi, con grande gioia, vi vogliamo presentare.

Parafrasando Jean Allemand, biografo e grande amico di Padre Caffarel, ciò che vogliamo sottolineare con questo lavoro che oggi mettiamo a vostra disposizione è che l'essere umano è uno, e che l'amore umano completo mette in gioco tutte le parti dell'essere. Se una di queste non prende parte al concerto, l'amore non sarà armonioso ma discordante e per questo è fondamentale che diamo alla nostra sessualità un posto nella nostra totalità.

Care coppie, che i dialoghi coniugali, o le "sedute" a cui porteranno questi undici opuscoli e le testimonianze che li accompagnano, siano fonte di grazia e ricchezza per il vostro cammino di santità.

To e Ze Moura Soares
Équipe Responsabile Internazionale.

Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo	Tema
	Introduzione
1.....	La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
2.....	Uomo e donna: diversi e uguali
3.....	Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
4.....	La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
5.....	La sessualità ci rende fecondi
6.....	Educhiamoci per educare
7.....	Gesù e la sessualità
8.....	Nella crisi...cerchiamo assieme
9.....	Il perdono rende possibile la tenerezza
10.....	Coltiviamo la nostra sessualità
11.....	Riscoprire il nostro amore
12.....	EPILOGO: testimonianze

Introduzione

Cari amici del E.N.D., ci rivolgiamo a voi, coppia amata e guardata in maniera speciale da nostro Signore. In quanto coppia, siete la sua opera preferita e la sua più grande espressione d'amore. Ogni bacio e ogni abbraccio che vi date sono il più bel regalo, la carezza più tenera che Dio sta dando a questo mondo.

Quando abbiamo cominciato a scrivere questi opuscoli vi abbiamo immaginato mentre mettete assieme i tasselli che legano la vostra casa al lavoro, alla scuola dei bambini e ai luoghi delle loro attività quotidiane. Vi vediamo stanchi, occupati, quasi senza il tempo necessario per vivere l'amore, quello con le parole o quello col dono del vostro corpo. Vi immaginiamo preoccupati per i vostri bebè o per i vostri bambini piccoli, per le problematiche dei vostri ragazzi adolescenti o nel bel mezzo del via vai di figli già maggiorenni. Vi abbiamo immaginato anche nella pace e nella tranquillità della vostra casa, mentre vi godete il vostro tempo libero, la preghiera e il riposo della pensione.

Ogni linea, ogni paragrafo, ogni tema che vi presenteremo sono stati illuminati dalla vostra immagine gioiosa ed ispiratrice, siamo infatti convinti che fra il "limitarsi ad invecchiare" o il vivere entusiasticamente per "creare e crescere", abbiate optato per la seconda.

Il tempo che abbiamo passato a scrivere pensando a voi è stato un tempo di "eccellenza". Poiché dedicare tempo all'amore e motivare all'amore significa permettere la rivoluzione più importante: quella

dello spirito, quella del silenzio, che si presenta nell'unico e più bel tempio creato da Dio, l'interiorità.

Gesù, che ha elevato la donna alla stessa "categoria" sociale ed individuale dell'uomo e che ha contribuito a dare dignità alle relazioni fra le persone, è stato colui che ci ha illuminato nella scelta del cammino per una sessualità positiva e gioiosa, quella che ci considera soggetti sessuati e destinati da nostro Signore a conoscerci, desiderarci, amarci, darci del piacere, essere feritili, organizzare la nostra vita e donarci l'uno all'altro, come un regalo d'amore. Questo è il cammino della sessualità che Gesù ha percorso senza paure, senza timore e senza pesanti imposizioni.

Questo cammino profuma di positività, di misericordia, di perdono, comprensione e dignità. È un cammino libero, rispettoso, pieno di responsabilità e di manifestazioni dell'amore di Dio, presenti in tutte le persone che vi incontreremo lungo la strada. E per questo si tratta di un cammino esigente.

Vedrete che abbiamo optato per seguire l'esempio di nostro Signore che, dopo aver creato il nostro corpo (la nostra totalità), lo vide e disse che era straordinario...così straordinario che si fece uno di noi! Con le nostre stesse mani, piedi, braccia e il nostro stesso corpo per toccare, guarire, amare, gioire, pregare e accarezzare. Ed è stato proprio questo il miglior regalo che Dio ci ha fatto: un corpo per donare e condividere in coppia ed in compagnia di Dio, che gioisce dell'amore di coloro che si amano.

Crediamo che sia questo il cammino della sessualità che Dio vuole che percorriamo e viviamo: quello

della sessualità sentita, vissuta alla luce del Vangelo e alla luce dell'umanità divina di Gesù. Una sessualità che cerca l'incontro fra marito e moglie, il piacere condiviso e la libertà nel donarsi.

Papa Francesco dice che non ci rimane nessun'altra soluzione che guardare Gesù e lasciare stare i problemi che non c'entrano per oggi. Abbiamo optato per un amore che crea e che coltiva e non per il timore, i sacrifici privi di amore o quelle restrizioni che non ci permettono una sessualità umana, come ci richiedeva con insistenza Padre Caffarel nella conferenza di Chantilly: "non può esistere una vera moralità della sessualità se non esiste una qualità umana nel vivere la sessualità... Si predica la moralità del matrimonio, si dice ciò che è permesso e ciò che è proibito, però non si offre ai cristiani sposati nemmeno un libro su come "fare bene l'amore", su come vivere bene la relazione sessuale (ditemi se ne conoscete qualcuno, io non ne conosco)¹.

Parleremo della sessualità e della spiritualità: due gocce d'acqua cadute dalla stessa pioggia, quella del Vangelo. E prima di questa sfida così interessante e stimolante ci piacerebbe dirvi e mostrarvi quello che vorremmo, nella maniera più profonda e sincera. Anche se crediamo che la cosa più importante sarà ciò che voi ci direte e che voi vorrete condividere. Per questo vi suggeriamo di:

Aprire le braccia e, soprattutto, il vostro cuore per condividere l'uno con l'altro dei pensieri nuovo, i vostri sentimenti recenti e le ultime esperienze vissute in modo che, dalla lettura del vostro cuore, vi interessi di più quello che volete come

¹ .- Padre Caffarel, Conferenza di Chantilly.

coppia - il vostro progetto di coppia - dei vostri interessi individuali.

mettervi a leggere insieme, mano nella mano, privi di pregiudizi e di brutti ricordi del passato, decisi a divenire gli autentici testimoni del vostro presente gioioso e sereno.

Riflettere assieme e, sempre assieme, di dare voce ai vostri sentimenti, condividendo poi queste parole con l'altro in modo che facciano parte di entrambi. E fare tutto ciò considerandovi entrambi importanti allo stesso modo. Possiamo crescere solo se riflettiamo, se troviamo un punto d'incontro, se preghiamo e dialoghiamo sullo stesso piano. Ci evolviamo se teniamo aperto il dialogo, pensando che possiamo avere torto e che entrambi abbiamo una parte della verità, se riusciamo a garantire la reciproca comunione. La nostra sessualità si spegnerà se non viviamo e non sentiamo i nostri incontri a partire dalla parità. Se fra di noi si instaurano rapporti di predominio, possessività, sottomissione e piccole violenze, la sessualità sarà limitata alla mera genitalità.

Terminare ogni tema mettendovi di fronte a Dio per lasciare che vi "riscaldi" e vi "illumini", come le spighe di grano nel campo che, con pazienza "contadina"², attendono che il sole dell'estate le faccia maturare per poter essere colte nel "momento giusto". Che questo "momento giusto" sia il vostro incontro fra sposi e il vostro incontro con Dio nella preghiera.

Solo l'amore può permettere l'espressione libera

2. Espressione di padre Caffarel nel primo capitolo del libro *Presenza a Dio*, Nova Millenium Romae, Roma, 2015.

e gioiosa della vostra sessualità mediante il silenzio pacifico, l'abbraccio e la carezza, lo sguardo complice, il bacio del "ti amo" e, sempre che lo vogliate, con il dono della vostra totalità attraverso l'incontro intimo.

Vi diamo il benvenuto. Noi, che abbiamo preparato questi temi, vi apriamo la porta e vi diamo la parola. Siamo al vostro fianco.

DUE PICCOLI SUGGERIMENTI:

1.– Prima di leggere, fate un attimo di silenzio. Mettetevi nella **"giusta predisposizione"**, come dice padre Caffarel³, affinché "un volto amico vi aspetti", delle braccia vi accolgano e vi si avvicininino per confortarvi. Abbiate la consapevolezza di essere aspettati. "Vado a prepararvi un posto". E in questo luogo si incontra Lui. La sua presenza ha reso la vostra interiorità una dimora accogliente. Pregare significa questo: "fare un pellegrinaggio al santuario interiore per adorare il vero Dio"⁴. Dite al Signore quello che lo stesso padre Caffarel ci suggerisce: "Signore, amo la bellezza della tua casa e il luogo dove vive la tua gloria".

Mettetevi dove si dirige lo sguardo di Dio e non crediate che sia un testimone muto e passivo alle vostre parole ed idee. Lasciatelo invece parlare, e che le sue parole arrivino ai vostri cuori. Siate consapevoli che "voler pregare è già pregare", senza essere per forza liberi dai sentimenti, dalle distrazioni, dai ricordi o dai pensieri⁵.

3. Espressione di padre Caffarel nel libro *Presenza a Dio*. Cap.1 (trad.nostra).

4. *Ibid.*

5. *Ibid.*

2.- Apritevi al dialogo⁶: “Chi è fra voi colui che, volendo edificare una torre, non si metta prima a sedere e calcoli la spesa per vedere se ha da poterla finire? (Lc 14,28-29)

Prendetevi del tempo per facilitare l’incontro: sciogliete tutti i nodi e abbandonate le paure del dialogo e della verità perché avete bisogno di costruire la “vostra” torre.

Siate predisposti all’ascolto. Ascoltate ciò che dice l’altro, anche ciò che non viene esplicitato e il silenzio. Ascoltatevi con tutto il corpo. Ascoltare significa comprendere gli sguardi dell’altro, le sue parole e tutti i suoi gesti. Non ascoltare invece è dare risoluzioni, fermarsi alle proprie argomentazioni ed alzare le mura per difendere la vostra verità. L’ascolto ci rende complici e aiutanti. Se non ascoltate vi istituite a giudici o maestri. Se la tensione fra voi due aumenta, posticipate il dialogo. “La luce è in ciò che dice l’altro”, afferma padre Marcovits.

6. Detto da padre Marcovits o.p. ai responsabili di E.N.D. a St. Herblain, il 20 novembre del 2011 (trad.nostra).

Il segreto sta "nell'amarsi abbastanza per saper rimanere assieme", inglobando le parole dell'altro e considerando sempre il vostro coniuge un valido interlocutore.

Dialogate, ascoltate, domandate e rispondete. Facendo questo state compiendo la missione del Maestro: "Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare" (Mt.25,35). Che la vostra risposta non cerchi di cambiare l'altro ma che invece gli permetta di trovare il suo cammino.

Infine, terminate l'argomento rendendo grazia al Signore per poter avuto questa bella opportunità.



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12

end-international@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

1.

PRIMO TEMA

**La Sessualità
Coniugale,**
*il grande regalo
di Dio.*



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo	Tema
	Introduzione
1.....	La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
2.....	Uomo e donna: diversi e uguali
3.....	Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
4.....	La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
5.....	La sessualità ci rende fecondi
6.....	Educhiamoci per educare
7.....	Gesù e la sessualità
8.....	Nella crisi...cerchiamo insieme
9.....	Il perdono rende possibile la tenerezza
10.....	Coltiviamo la nostra sessualità
11.....	Riscoprire il nostro amore
12.....	EPILOGO: testimonianze

1°.- CITAZIONE:

Solo Dio sa, solo Dio vuole bene e solo lui può amare.

“Si predica la moralità del matrimonio, si dice ciò che è permesso e ciò che è proibito, però non si offre ai cristiani sposati nemmeno un libro su come fare bene l’amore, su come vivere bene la relazione sessuale (ditemi se ne conoscete qualcuno, io non ne conosco)”¹, ha detto padre Caffarel.

Quanto è difficile entrare nella mente di nostro Signore! Per lui, la sessualità è la realtà più bella ed importante della nostra esistenza. Ci ha creati uomo e donna affinché ci santificassimo amandoci, come diceva padre Caffarel a Chantilly. E noi? Con che occhi guardiamo la sessualità? Con occhi puri? Con occhi pieni di lacrime? Con occhi timorosi e impauriti o con occhi allegri e vitali? La storia che segue forse ci darà qualche suggerimento:

2°.- È SOLO UNA STORIA:

Due monaci stavano per attraversare un fiume quando una fanciulla li fermò e chiese loro aiuto per attraversarlo. Uno dei monaci consegnò la sua borsa all’altro, fece salire la ragazza sulle spalle e insieme passarono il fiume. I monaci continuarono il cammino e, mentre uno fischiettava ammirando la natura, l’altro camminava tutto contrariato ed immerso nei suoi pensieri. “Riposiamoci un attimo che siamo stanchi”, dice il primo al suo compagno immusonito. “Hai fatto

1- Padre Caffarel, Conferenza di Chantilly 1987 (trad.nostra).

voto di non toccare mai nessuna donna e ti sei caricato quella ragazza sulle spalle!” sbotta il secondo. “Ora capisco perché sei arrabbiato”. Rispose il monaco tranquillo. Poi aggiunse “Io l’ho tirata su solo per farle passare il fiume mentre guarda tu fino a dove l’hai portata!”

Nel Cantico dei Cantici, possiamo vedere come Dio vorrebbe la nostra sessualità:

“Io sono del mio amato e il suo desiderio è verso di me.

Vieni, amato mio, andiamo nei campi, passiamo la notte nei villaggi.

Di buon mattino andremo nelle vigne, vedremo se germoglia la vite,

se le gemme si schiudono, se fioriscono i melograni: là ti darò il mio amore!....”²

Se Dio si può definire AMORE, è logico che ci abbia creato sessuati per poter amare. Per questo baciarsi è come pregare assieme a Dio. “Che mi baci con i baci della sua bocca³”, perché “baciare è pregare”⁴.

3°.- ALCUNE RIFLESSIONI:

Dio ha voluto che fossimo UOMO o DONNA. Diversi per poterci attrarre e desiderare e per poter così formare una coppia⁵. Padre Caffarel ci dice che il centro della creazione non è l’individuo bensì la coppia. Per questo ci ha fatto uomo e donna, due sessi diversi: il maschile e il femminile. Ma Dio come vorrà che ci relazioniamo fra di noi? Come vorrà che viviamo la nostra sessualità?

2.- Cantico dei Cantici, 7, 11-14.

3.- Cantico dei Cantici, 1,2.

4.- Titolo del libro di Wunibald Müller, “Besar es orar”, ed.Sal Terrae, Santander, 2005 (trad.nostra).

5.- Conferenza di Chantilly, 1987.

Dio vuole che la sessualità sia fonte di spiritualità: ci ha creato diversi perché potessimo relazionarci in profondità e potessimo incontrarlo nella nostra interiorità. “La sessualità è la vera fonte di spiritualità⁶.”. Ci ha creato uomo e donna perché ci amassimo, perché Lui è colui che più ama ed è felice se noi ci amiamo. I nostri incontri sessuali si possono trasformare in preghiera se li viviamo a partire dalla parità e dalla comunione con Dio. Quando ci amiamo, gli angeli sbattono le ali dall’invidia e la natura si rallegra e rigogliosa; questo è ciò che ci vuole dire Dio nel Cantico dei Cantici.

Ci ha creati uomini e donne in modo che la forza della sessualità ci aiuti a vivere intensamente⁷. Nella nostra vita quotidiana sentiamo che la spiritualità e la sessualità sono le due forze vitali più intense. Separare queste forze è come separare il cuore dell’uomo da quello della donna. Se uniamo in maniera positiva la spiritualità e la sessualità facciamo sì che la nostra religione diventi fiorente. La sessualità non è una forza che va repressa, né che va rinchiusa in una torre, ma è un dono che Dio ci ha dato per poterla vivere con allegria.

Dio vuole che uniamo le due forze che ha deposto in noi: molto spesso, ci hanno detto che Dio disapprova la sessualità. Abbiamo sentito anche che l’erotismo è un nemico della spiritualità. Non è così. Dio ci ha creati erotici e spirituali e vuole che uniamo questi due aspetti. Se separiamo l’erotismo dalla religione banalizziamo l’erotismo e rendiamo la religione qualcosa di freddo e poco umano. L’eros isolato dall’amore diventa egoista, disumano, astratto e maschilista. Dio ci

6- Anselm Grün, citato da Wunibald Müller in “Besar es orar”.

7- Anselm Grün, “Intimität und zolibatares”, Leben, Würzburg 1995.

ha donato l'erotismo e ci ha donato un cuore per amare. L'amore sensuale assieme all'amore spirituale agape danno entusiasmo e allegria alla nostra vita interiore. La santità ci richiede di non dimenticarci di essere umani e ci dice che i nostri incontri sessuali sono un regalo che si manifesta con gli abbracci, le carezze e il donarsi reciproco.

Con la sessualità Dio risveglia in noi un bisogno e, allo stesso tempo, ci suggerisce come soddisfarlo. Tutti abbiamo il bisogno di essere toccati, abbracciati, accarezzati e sostenuti dall'altro. È un bisogno elementare. La forza della sessualità è quella che ci fa uscire da noi stessi e ci spinge a donarci, a consegnarci e a unirci con l'altro. Molti cristiani sentono che la sessualità alimenta la loro speranza e generosità e che è quella che li rende capaci di raggiungere Dio.

Dio è colui che più ama e che più desidera il nostro bene. Per Lui, l'amore umano è la migliore manifestazione del suo amore. Per questo, un nostro grande peccato consiste nel dividere e separare l'amore umano da quello per Dio. Se noi desideriamo, se percepiamo la forza dell'attrazione che ci porta all'amore, tutto risulterà piacevole e tutti gli eventi della vita si illumineranno. La sessualità ci conduce nella parte più profonda dell'altro, quella dove si incontra Dio.

L'eros, di pari passo con l'amore, rallegra la vita, riveste di bellezza la natura, felicità i cuori degli amanti e il cuore di Dio, che è felice con loro. "Chi non è capace di provare delle emozioni con la propria anima potrà fare carriera come funzionario ma non riuscirà ad emozionare le persone"⁸.

8.- W. Müller, "Besar es orar", Sal Terrae . ST Breve, Santander, 2010 (trad.nostra).

4°.- PER DIALOGARE:

In un momento di silenzio cerchiamo di vedere Dio, libero dalle caricature che lo sfigurano, nello stesso modo in cui noi ci vediamo l'uno con l'altro: nudi, senza pregiudizi, senza alcun inganno o finzione. Guardiamoci negli occhi e sicuramente ci vedremo Dio che sta desiderando che guardiamo la sessualità in maniera positiva.

Per il nostro Dialogo:

1ª-Uno alla volta rispondiamo: cos'è per noi il SESSO?

2ª- Cos'è per noi la SESSUALITÀ?

3ª- Come crediamo che Dio veda il sesso e la sessualità?

Ricerchiamo la risposta nel nostro cuore, senza altri riferimenti che non siano il Suo amore e il Vangelo. (Dopo aver condiviso e parlato sulle risposte, leggete ciò che segue e comparatelo con quello che avete appena detto):

IL SESSO non è una parte di noi. Non sono gli organi genitali con cui otteniamo il piacere o procreiamo. Il sesso siete tu e lei, uomo e donna, genere maschile e femminile. Il sesso è la tua e la sua totalità, costruita lungo tutta la nostra vita; è la nostra biografia.

La SESSUALITÀ è la maniera di accettare, riconoscere e identificarsi con il nostro sesso. È il modo di essere e di relazionarsi. Ed è la maniera in cui ci desideriamo, ci amiamo, ci doniamo, ci incontriamo, ci regaliamo all'altro, la maniera in cui organizziamo la nostra vita come esseri sessuati.

5°.- PRENDIAMOCI PER MANO E FACCIAMO UN MOMENTO DI SILENZIO-PREGHIERA

Dopo questa semplice lettura è possibile che siate arrivati alla **seguente conclusione:**

Siamo esseri sessuati perché è Dio che l'ha voluto. Il sesso fa sì che siamo uomini e donne e Dio vuole che abbiamo relazioni mature e profonde e che ci avviciniamo al Regno dell'Amore. Dio vuole che accettiamo la nostra sessualità e che possiamo avere dei rapporti felici.

Tenendo in considerazione questi desideri di Dio...

Preghiamo⁹:

Signore, chiariscici le idee per vivere in pace e allegria i nostri incontri...

Quando ci guardiamo in silenzio, vediamo nei nostri occhi gli occhi amorevoli di Dio.

Signore, chiariscici le idee per vivere in pace e allegria i nostri incontri...

Se guardiamo Dio con amore, vedremo che ride delle stupidaggini che abbiamo detto e fatto riguardo la sessualità.

Diamoci un bacio convinti del fatto che con il bacio preghiamo, ci desideriamo, usciamo da noi stessi e ci riuniamo a Dio che ci accompagna.

9.- I puntini di sospensione che mettiamo nel momento di PREGHIERA indicano dei momenti di silenzio.

Signore, chiariscici le idee per vivere in pace e allegria i nostri incontri...

“L’amore terreno non è altro che un mezzo per l’amore celeste” ci dice W. Müller. Ci dimentichiamo che la sessualità è pregare e baciare, è passione, è ardore e desiderio. Ed è anche guardare, toccare, preparare la tavola, prenderci per mano, parlare con affetto, riassetare la cucina e rifare il letto... Tutto questo può far sì che ci sentiamo vicini e, nel sentirci vicini, ci avviciniamo a Dio e ci sentiamo toccati da Lui.

Signore, chiariscici le idee per vivere in pace e allegria i nostri incontri...



Équipes Notre-Dame
Secrétariat International
49, rue de la Glacière
7ème étage • 75013
Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12
end-international@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

2.

SECONDO TEMA

Uomo e Donna:
diversi e uguali.



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo	Tema
	Introduzione
1	La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
2	Uomo e donna: diversi e uguali
3	Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
4	La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
5	La sessualità ci rende fecondi
6	Educhiamoci per educare
7	Gesù e la sessualità
8	Nella crisi...ricerchiamo assieme
9	Il perdono rende possibile la tenerezza
10	Coltiviamo la nostra sessualità
11	Riscoprire il nostro amore
12	EPILOGO: testimonianze

1°- CITAZIONE:

1-1- "Li creò maschio e femmina"

(Gn. 1,27) e (Gn. 1,31).

Ci ha creati a sua immagine e somiglianza. La donna l'ha rivestita principalmente di femminilità e l'uomo di mascolinità. E piacque così tanto a Dio, che si fece simile a noi, tramite la tenerezza di un bambino. Dio ci ha creati di due sessi affinché insieme continuassimo ad originarci. Dal momento che siamo diversi, sentiamo e viviamo la sessualità e tutte le realtà umane in maniera diversa.

Le donne le ha create con molta femminilità e con qualcosa della mascolinità, mentre gli uomini, con diverse tonalità di mascolinità e qualcosa della femminilità. Dobbiamo essere orgogliosi di far parte del quadro, bello e differente, dipinto da nostro Signore. È il quadro multicolore dell'esistenza umana. E questa varietà di tonalità femminili e maschili è creata per l'incontro, la relazione e l'amore, non per la "lotta" fra sessi, né per il predominio o la violenza.

1-2-Ci ha fatti di due sessi diversi per amare;

l'atto più totale e delicato dell'anima. Il maschio e la femmina sono governati dall'istinto di assicurare la specie, mentre noi uomini e donne siamo governati dall'amore che migliora questa specie.

L'esistenza è affascinante e complessa come la femminilità ed è meno graziosa e più semplice come la mascolinità. Non si offendano gli uomini, perché tutti noi abbiamo sia mascolinità che fe-

minilità. Che ci lascino essere diversi per poter essere uguali. Uguaglianza e differenza appartengono a due ambiti differenti. La prima si lega al sociale, ai ruoli e agli atteggiamenti, mentre la differenza si collega all'identità individuale, che caratterizza profondamente il modo di essere e di vivere la vita, come uomo o come donna.

OSSERVAZIONE: Tutti siamo consci delle nostre differenze fisiche e sociali. Noi ci focalizzeremo su quelle psicologiche. Tutte le nostre differenze si sono originate da una serie di elementi biologici, psicologici e ambientali che ci definiscono come uomo o donna lungo il processo della nostra **SESSUAZIONE**¹. Qui vogliamo guardarci solo da dentro e non da fuori. **Non vogliamo descrivere in maniera completa tutte le nostre differenze ma conoscere e aiutarci ad accettare queste differenze che condizionano l'esperienza della nostra sessualità.**

2°.- LE NOSTRE DIVERSITÀ: TU E IO DA DENTRO.

2-1-IO SONO DONNA E IN ME PREDOMINA LA FEMMINILITÀ.

Mi conosci già, marito, ma vorrei dirti ciò che sono, quello che sento e alcuni dei miei bisogni. Sono e mi sento donna, per questo la mia forma è diversa dalla tua e per questo vedo in una maniera diversa dalla tua il

1.- Per **SESSUAZIONE** intendiamo il processo che ha inizio nell'incontro fra lo spermatozoo e l'ovulo dei nostri genitori e che continua, nel corso della vita, definendo il genere maschile o quello femminile attraverso molti fattori (biologici, sociali, educativi e culturali). I fattori principali di questo processo che determineranno il sesso finale sono: il cromosoma 23, le gonadi, i gameti, gli ormoni, la sessualizzazione neuronale, il genere assegnato, l'educazione, l'influenza sociale e la cultura. È un processo diverso in ogni persona. Dio lascia agire la natura e il risultato è un bel quadro multicolore; è il quadro delle diversità e dell'uguaglianza. Tutto il processo, che termina alla nostra morte, giustifica che non "siamo" ma che "cosa facciamo" permanentemente. L'intero processo costituisce la nostra biografia, il nostro genere: il sesso maschile o femminile.

mondo, la nostra relazione e Dio. Mi piace contemplare, guardare l'interiorità e ciò che mi sta vicino. L'obiettività e analizzare da una prospettiva distante non mi interessano quanto ciò che tocca da vicino. Mi piace vedere come si relazionano le persone e provo a capire ciò che succede nella loro interiorità. Accetto la mia identità e non mi pesa includere la mia parte di mascolinità. Con i cambiamenti culturali e sociali che si succedono, tu ti trovi un po' perso e finisci per non vedere chiaramente qual è il tuo ruolo. Tieni in considerazione che non mi colpisce la debolezza o la forza di un uomo quanto la sua capacità di accettare la sua parte femminile.

"Eva sarà sempre un mistero per te, Adamo...non cercare di sottometterla né con la forza, né per abitudine, né con la legge", dice Giovanni Paolo II². Ti renderai conto che quasi sempre considero la vita un tutt'uno, non mi piace suddividerla; per questo quando c'è qualcosa che mi turba non voglio relazionarmi in intimamente con te. Mi piace esprimermi con tutto il mio corpo perché sono molto sensibile a tutto quello che mi dici. Sì, sono complicata ma ugualmente comprendi che sono fonte di vita, sono madre e creatrice. Tutto ciò mi rende un po' misteriosa, vitale, intuitiva, delicata e spirituale. La femminilità mi permette di percepire ed emozionarmi fino a raggiungere la parte più profonda di me stessa. Proprio perché porto poesia alla vita, perché sono generosa, affettuosa e amica dell'interiori-

2.- Citazione di Michel Randon dal capitolo: "Las últimas recomendaciones de Dios a Adán y Eva" pag. 17 in "La Pareja Interior" (trad.nostra).

tà, mi definiscono "anima". Mi piace "essere", vivere in maniera cosciente la vita, il presente e mi piacerebbe essere anche la giardiniera del nostro orto comune.

Guardami con uno sguardo gentile e parlami perché mi piace che mi guardi e che mi parli. Mi seduci con l'ascolto, la tua voce mi commuove. Mi piace che mi desideri, che mi fai innamorare ogni giorno, che mi sorprendi e mi accarezzi. Toccami di più, senza un altro motivo. Ho tutto il mio corpo perché tu lo possa toccare, senza limitarti a pochi centimetri di pelle. Toccami, per favore, perché con le tue carezze mi fai rinascere, mi dai vita e mi fai volare! Mi piace parlarti, toccarti e mostrarti il mio desiderio di darmi a te, però vorrei che anche il tuo corpo dialoghi col mio. Vorrei fare il cammino accanto a te prima di incontrarci totalmente. Questo è il mio mistero. Ora dimmi il tuo e poi lo condividiamo.

La storia è stata molto ingiusta con me. È dovuto arrivare Gesù per riconoscere il mio valore e per mettermi allo stesso livello dell'uomo

2-2-IN ME, UOMO, PREDOMINA LA MASCOLINITÀ. Io sono uomo, l'altro estremo, l'altro sesso. A me piace ragionare sulle cose, essere più obiettivo ed impiegare il tempo ricercando successo e potere. Ecco, il contrario dell'interiorità. Mi piacerebbe preoccuparmi dell'"essere" ma la mia tendenza mi porta al "fare", trasformare le cose, lavorare per analizzare, scomporre e dividere. Mi impegno a conquistare e a uscire fuori da me stesso. La mia mascolinità predominante mi porta a camminare in punta di piedi e a vivere

rimanendo sulla superficie. La mia è una sensibilità diversa dalla tua e mi pesa esprimerla. Non trovo le parole per rivolgermi alle tue orecchie attente. Io mi innamoro con gli occhi e adoro guardarti; mi stufo velocemente perché le carezze non sono il mio forte e, a volte, le trasformo in un mezzo per avvicinarmi a te in maniera più intima. Mi pesa comprendere e relazionarmi con il mio lato femminile. Il testosterone mi rende piuttosto aggressivo e conflittuale. È questo che piace al mio EGO perché con questo lo nutro di potere.

Mi piace agire, adoro che mi riconoscano, mi ammirino e, in molte occasioni, preferisco uscire nel mondo consumista che stare con te nell'intimità. Mi dici che sono semplice, che non mi complico la vita e che dico sempre: <lasciami in pace, non mi stressare>. Tutto ciò è dovuto certamente al fatto che guardo più l'insieme delle cose e non mi preoccupo dei dettagli.

Per via dell'attività lavorativa, della continua ricerca di potere e successo e per i miei sforzi per ottenere le cose, mi definiscono "animus".

Nei rapporti sessuali mi è difficile aspettare e soffermarmi sul piacere lungo il tragitto. Devo riconoscere che mi piace arrivare velocemente alla meta per poter godere del traguardo. Questo tragitto di preparazione, di carezze, di parole e di sguardi pieni di desiderio mi risulta lungo e non sono molto attento alle tue aspettative, né a ciò che mi dici o mi chiedi. Io sono solito rimanere in silenzio, aspettando che arrivi il finale. Perciò, mi comporto un po' come un turista a cui interessa di più arrivare alla meta che provare il piacere

del viaggio e di tutti i preparativi che rendono più piacevole l'arrivo.

Tutte queste differenze e molte altre ancora, sono quelle che definiscono e condizionano la nostra esperienza della sessualità.

3°.- UN ANEDDOTO:

Il giorno dell'anniversario del matrimonio, Marco torna a casa con un mazzo di fiori, tutto contento di essersi ricordato la data, molto importante per sua moglie Claudia. Quando arriva, le consegna il regalo, la abbraccia e le dice di essere molto felice per tutti i loro anni di matrimonio. Subito dopo chiede: Che c'è per cena? Claudia allora, un po' scoccia e controvoglia porta in tavola da mangiare,

_ Che c'è? Mi sono ricordato dell'anniversario e ti ho portato i fiori! Dice Marco.

_ Ma no, non c'è niente, risponde Claudia, è che credevo che mi avresti portato fuori a cena, però certo, nemmeno ti sei posto il problema...

_ E perché non l'hai detto? Se vuoi andiamo al ristorante.

_ E Claudia, irritata, gli risponde che ora no, che avrebbe potuto pensarci lui prima. Così sarebbe stato più romantico.

_ Ecco Claudia, scusa, ma tu vuoi che ti legga nel pensiero ma mica sono un indovino.

4°.- SEDIAMOCI PER PARLARE DELLE MIE E DELLE TUE PARTICOLARITÀ:

Cerchiamo di capire che la nostra sessualità è positiva quando si basa sulla reciprocità e la parità. Vogliamo guardarci come ci guarda Dio. A Lui piace che la donna si senta donna sotto lo sguardo dell'uomo e che l'uomo si senta uomo sotto lo sguardo della donna.

1ª- Domandiamoci: Quali sentimenti condividiamo nella nostra relazione intima? Ci diciamo quello che ci piace e quello che non ci piace? Diciamo all'altro quello di cui abbiamo bisogno? Se non lo facciamo, o lo facciamo poco, cosa ce lo impedisce?

2ª- L'uomo tende ad essere genitale e poco amico delle carezze e della tenerezza, mentre la donna si aspetta la carezza, lo sguardo complice e l'unione spirituale prima di dare il suo corpo. Cosa facciamo quando finisce il nostro incontro sessuale? Ci giriamo dall'altra parte in silenzio o commentiamo come abbiamo vissuto questi momenti? Se non diciamo nulla, ci sembra che questo silenzio sia un silenzio solitario quando dovrebbe essere un silenzio di condivisione? La donna adora continuare a rimanere in contatto col suo compagno in questi momenti di riposo.

3ª- Il testosterone -ormone maschile- potenzia l'aggressività, mentre gli estrogeni -ormoni femminile- la inibiscono. I nostri rapporti sessuali sono condizionati dall'aggressività, la violenza e la tendenza alla dominazione? O, al contrario, cerchiamo la parità, il rispetto e cerchiamo di dar piacere all'altro/a, tenendo in considerazione i suoi bisogni? In che misura e come?

FACCIAMO UNA PROMESSA L'UNO ALL'ALTRO!:

Tu, donna, prova a comprendere le mie caratteristiche, gra-

zie alla tua parte di mascolinità, e anch'io, uomo, proverò a comprendere le tue, con la mia parte di femminilità. Questo può essere d'aiuto per comprenderci. Cercherò di capirti e tu, che sei una viaggiatrice esperta, dammi una mano. Se metti insieme la tua femminilità da donna con la tua piccola parte di mascolinità e io faccio lo stesso, con la mia mascolinità e la mia piccola parte di femminilità, riusciremo a celebrare, l'uno e l'altro, le nozze della nostra interiorità. Questa celebrazione sarà la miglior preparazione per quelle nozze che, io e te, vogliamo celebrare ogni giorno.

5°.- UNIAMO LE NOSTRE DIFFERENZE NELLA PREGHIERA: MANO NELLA MANO FACCIAMO UN ATTIMO DI SILENZIO...

A partire da questo silenzio, vicini a nostro Dio che ci ha fatti diversi, guardiamoci profondamente per vedere, accettare e comprendere le nostre differenze. Vogliamo camminare con passi più o meno lunghi, però nella stessa direzione e con pari dignità. Dio vuole che ci guardiamo come Lui ci guarda. Così diventeremo il prossimo e ci diremo: Vorrei guardarti con i tuoi occhi e vorrei che tu mi guardassi con i miei, così potremmo vedere, l'uno e l'altro, la nostra realtà più autentica...

Moglie: Signore! Siamo certi che ci guardi con compassione, che ci ha creati diversi e che ti piacciono queste differenze, non solo per poter essere moglie e marito, padre e madre o fratelli... ma anche per far sì che ci attraessimo e che ci amassimo, e per essere, semplicemente, uomo o donna.

Entrambi: Accresci in noi l'amore, per non limitarci a seguire dei ruoli, ma per essere uomo e donna, nella nostra umanità, consapevoli del nostro modo d'essere, amando la nostra identità.

Marito: Nel farci diversi, hai lasciato che la natura segua le sue regole ed irregolarità. Il risultato è stata la diversità e la varietà. Noi ci sentiamo uomo e donna: eterosessuali.

Entrambi: Aiutaci a comprendere che gli altri possono sentire in maniera diversa il loro desiderio sessuale e che Tu sei anche con loro, perché tutto ciò che proviene dalle tue mani è buono e perché sei sempre dove c'è l'amore.

Moglie: Sappiamo che comprendere le nostre diversità presuppone che dobbiamo accettarci come siamo, unirli l'uno all'altro da pari, sopprimere il predominio, la sottomissione, la violenza e la passività.

Entrambi: Signore, che queste differenze servano per incontrarci nel profondo e per santificarci. Cerchiamo di addolcire l'amarezza che si genera da queste differenze in modo che non ci danneggi, e cerchiamo di sapere come rispettarci.

Moglie: Signore, vogliamo vederci chiaro. Aiutaci ad assimilare quello che ci hai dato: la nostra mascolinità e la nostra femminilità. Così smetteremo da una parte di essere freddi e dall'altra di essere esageratamente sensibili. Vorremo avere la luce per vederci chiaro e ricevere il calore perché sia più facile mostrare il nostro amore. Dacci, Signore, questa luce e questo calore.



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12

end-international@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

3.

TERZO TEMA

**Il linguaggio
della sessualità:**
La tenerezza



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo	Tema
	Introduzione
1.....	La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
2.....	Uomo e donna: diversi e uguali
3.....	Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
4.....	La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
5.....	La sessualità ci rende fecondi
6.....	Educhiamoci per educare
7.....	Gesù e la sessualità
8.....	Nella crisi...ricerchiamo assieme
9.....	Il perdono rende possibile la tenerezza
10.....	Coltiviamo la nostra sessualità
11.....	Riscoprire il nostro amore
12.....	EPILOGO: testimonianze

1°.- CITAZIONE:

Siamo figli della tenerezza.

È stato Dio padre e madre, il Dio della tenerezza che "creò l'uomo e la donna" e "a sua immagine li creò"¹. È con il suo amore che ci ha disegnati. Questo Dio dolce ha visto che non era bello che noi vivessimo da soli e non ha voluto la solitudine dell'individuo, bensì la solidarietà della coppia. Questo Dio, nel farsi uomo, ha parlato della tenerezza, già quando si trovava in braccio a sua madre.

2°.- ALCUNE IDEE.

Se osserviamo le nostre relazioni sessuali, ci rendiamo conto che ciò che le rende umane e spirituali è il linguaggio che parliamo durante: la tenerezza è un linguaggio umile e semplice ma sacro. È un linguaggio ricco di espressioni sui bisogni e per questo è il linguaggio più umano. Francesco Torralba dice che la tenerezza permette di instaurare una unione profonda fra coloro che la parlano. È la lingua del cuore che ci permette di vivere la sessualità nella sua totalità.

La tenerezza è come sentire un pizzico al cuore che ci porta ad accorrere ai bisogni dell'altro². Dio ha dipinto il mondo con la bellezza e questa bellezza lo ha colmato di bontà. Senza bontà non sarebbe possibile la tenerezza.

La tenerezza non si vede, non è un oggetto né

1.- Genesi 1,26 e 2,18.

2 - Francesco Torralba, in "La ternura", Edi Milenio. Lleida 2010 (trad.nostra).

una cosa; è sia un mistero, sia il laccio che lega con forza coloro che si amano. Quando ci doniamo l'uno all'altro, siamo teneri e seminiamo la tenerezza nel mondo.

La tenerezza è il linguaggio dei bambini: Il bambino gioca per giocare e non per fingere o ingannare. Proprio come fanno i bambini, cerchiamo di esprimere in maniera spontanea ciò che sentiamo, senza vergognarci di nulla. Così, facendo come i bambini, possiamo salvare la coppia e arricchire la nostra vita sessuale. Quando proviamo tenerezza per l'altro rompiamo il guscio che ci divide da lui. Essere teneri significa dimenticarsi della "guerra" e delle difficoltà quotidiane, eliminare la corazza dietro la quale ci nascondiamo. Come il "Cavaliere dall'armatura arrugginita"³, abbiamo bisogno di rompere l'armatura che ostacola il nostro donarsi all'altro. Solo le lacrime di dolore, espressione della tenerezza del perdono, faranno scomparire questa corazza che ci impedisce di guardare l'altro con amore. Questo slancio di tenerezza infine ci farà gridare *"Non lo farò più, però l'ho fatto, l'ho fatto e mi dispiace, mi dispiace davvero"*.

La tenerezza rende possibile la sessualità. Possiamo esprimere tenerezza con tutto il nostro corpo, aiutandoci così a vedere il bello che si nasconde nelle cose e nelle persone. La tenerezza rende i nostri rapporti più umani. Possiamo parlare questa lingua con i gesti, le parole, i sentimenti, le carezze, il piacere e gli sguardi. Se ci amiamo, la tenerezza inonda tutto quello che diciamo e facciamo. Siamo figli di quella tenerezza che altri ci hanno rivolto. È giusto quindi che

3.- (Libro di cui raccomandiamo la LETTURA). Robert Fisher, "Il cavaliere dall'armatura arrugginita", Macro Edizioni, 2016.

parliamo il linguaggio che ci hanno insegnato da piccoli. I nostri incontri sessuali saranno inondati da questa tenerezza quando saranno umani e spirituali.

Secondo Francesco Torralba⁴, "la tenerezza è l'arteria attraverso cui circolano i sentimenti." È fatta di piccoli dettagli, di sana dipendenza ed estrema fragilità quella con cui ci presentiamo di fronte all'altro/a per ispirargli/le il desiderio di proteggerci che ci porta al punto di farci urlare: "Quanto ho bisogno di essere la persona più amata da qualcuno!".

La tenerezza è dire semplicemente e spontaneamente "ti amo". Con questa piccola frase usciamo dalla routine ed entriamo nel profondo dell'altro, mostrando di essere felici quando lo vediamo, apprezzandolo, pronti ad ascoltare le sue novità quotidiane. È difficile vivere la sessualità senza ascoltare e accettare l'altro, rischia infatti di concludersi unicamente in genitalità.

La tenerezza è chiarezza e onestà. Con un "ti amo" sincero "ciò che era nascosto si disvela, ciò che era ingabbiato chiede liberazione, il disprezzato esige ammirazione, il neutro rivendica personalità e il cattivo richiede bontà"⁵.

La tenerezza è l'opposto dell'angelicità che ignora l'erotismo umano, ed è anche il contrario del rullo compressore che comprime senza valorizzare le differenze fra il maschile e il femminile.

L'assenza della tenerezza crea in noi un triste vuoto, perché ci priva dell'attenzione e della delicatezza

4.- Ibid

5.-E. Amezua. "Amor , sexo y ternura". Edc Adra Madrid 1976 (trad.nostra).

che tutti noi necessitiamo. Infatti questa tenerezza si spegne quando non stiamo attenti a quello che l'altro/a desidera, quando manca l'emozione, quando l'atto si trasforma in routine e quando il "ti amo" si riduce ad un freddo ritornello.

La tenerezza permette di vedere che noi, i soggetti sessuati, siamo più importanti del risultato e del finale degli incontri sessuali.

3°.- UNA STORIA INTENSA E RICCA DI TENEREZZA⁶.

"Ho 77 anni e mia moglie è la felicità della mia vita. Dopo 45 anni di vita assieme la amo più di prima, degli inizi, quando mi ha abbracciò per la prima volta. Con gli anni la mia tenerezza si è fatta meno appassionata ma più profonda. Ancora non abbiamo smesso di raccontarci. Teneri baci, abbracci senza violenza, ricordi di primavere passate; ma soprattutto, le nostre anime si fondono in un'unica fede e speranza" ... Quando ogni anno arriva il 6 luglio, per me è bellissimo ripetere il Sì dal profondo del mio cuore, proprio come quando un prete, conscio della propria vocazione, rinnova il suo voto. Non sarebbe stato così se la mia Susanna, con una virtù quasi eroica, non avesse sempre adempito ai suoi doveri di sposa e di madre...Ma lei è riuscita sempre a conservare, come il cielo azzurro al di sopra delle nuvole, la tenerezza del suo cuore, la volontà di addolcirmi la vita... lascerò questo mondo certo che per tutto il tempo che lei vivrà non smetterà mai di chiedere a Dio di aprire la porta del cielo per me".

6.- Testimoniaza che padre Caffarel ha presentato alla fine della conferenza di Chantilly - 1987 (trad.nostra).

4°.-PER SEDERCI E DIALOGARE:

Trasformiamo le zolle di deserto che attraversiamo ogni giorno, in piccole oasi di affetto, tramite un dialogo semplice e sincero.

1ª.- Sappiamo che non basta soddisfare i nostri bisogni biologici. Fino a che punto i nostri incontri sessuali sono pervasi dalla tenerezza?

2ª.- Al dialogo devono partecipare tutti e due. Se tu mi parli e io rimango in silenzio, si rompe il dialogo e non riusciremo a comprenderci. Durante i nostri momenti di intimità e lungo la giornata, cerchiamo di essere teneri l'uno con l'altro? Come lo manifestiamo? E se non lo facciamo, cosa possiamo fare per migliorare?

6°.- TERMINIAMO CON UNA PREGHIERA:

Disponiamoci in presenza di nostro Dio e domandiamoci: quali sono le cause per cui non sempre usiamo il linguaggio della tenerezza?

1- Sarà per via del maschilismo o del femminismo che non ci permettono di imparare questa lingua?

2- Sarà a causa del moralismo puritano?

3- Sarà perché ormai ci conosciamo e non ci sorprendiamo più?

4- Sarà perché preferiamo l'azione tecnica al linguaggio umano dell'affetto?

5- Sarà per l'influenza che la società materialista esercita su di noi?

6- Sarà dovuto ai principi antiquati che ci hanno inculcato la società e la famiglia?

Dio lo sa. E ci dirà qual è il motivo per cui non parliamo adeguatamente questo linguaggio che ci rende più umani e ci fa avvicinare a Lui. Ascoltiamolo in silenzio... (Momento di silenzio) ... e preghiamo:

-“Oh, Signore, tu che hai posto la tua casa nel profondo del mio cuore”⁷, aiutaci affinché anche noi possiamo incontrarci e parlare dal profondo del nostro cuore....

-Chiediamogli che ci insegni a parlare con gli occhi, con le mani, con gli abbracci, le carezze e con le lacrime del perdono per raggiungere il cuore dell'altro...e preghiamo:

-“Oh, Signore, tu che hai posto la tua casa nel profondo del mio cuore”, aiutaci affinché anche noi possiamo incontrarci e parlare dal profondo del nostro cuore ...

7.- Padre Caffarel nel libro “Dieu, se nom le plus trahi”(trad.nostra).



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12

end-international@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

4.

QUARTO TEMA

La sessualità coinvolge tutto il nostro essere

**La sessualità
influenza tutto il
*nostro vivere quotidiano***



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo

Tema

Introduzione

- 1** La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
- 2** Uomo e donna: diversi e uguali
- 3** Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
- 4** La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
- 5** La sessualità ci rende fecondi
- 6** Educhiamoci per educare
- 7** Gesù e la sessualità
- 8** Nella crisi...ricerchiamo assieme
- 9** Il perdono rende possibile la tenerezza
- 10** Coltiviamo la nostra sessualità
- 11** Riscoprire il nostro amore
- 12** EPILOGO: testimonianze

1°.- CITAZIONE INIZIALE:

È importante vivere e relazionarci come persone sessuate con coerenza, con autenticità e con generosità. Altrimenti vivremo con la paura, col timore, con pressioni e dipendenze.

“Se non si dona il cuore, senza relazione sentimentale, non c'è sessualità umana”¹. La sessualità è un atteggiamento verso la vita. Influisce su tutto quello facciamo. Essere sessualmente attivi equivale a relazionarci in maniera umana e spirituale pensando al bene dell'altro ricercando un piacere profondo².

“La sessualità non è una qualità puramente superficiale. Tutto ciò che fa la persona è segnato dalla sua sessualità, poiché agisce a partire dalla sua condizione di essere sessuato”³.

Quanto detto sopra ci suggerisce che vivere positivamente la sessualità ci richiede di porre attenzione a tutti gli aspetti della vita che possono influire sull'esperienza della nostra sessualità.

La nostra **SESSUALITÀ** viene condizionata dalle seguenti **AREE**:

- a)- Area BIOLOGICA**
- b)- Area AFFETTIVA**
- c)- Area PSICOLOGICA**
- d)- Area CULTURALE**

1.- Santos Beneti in “Sexualidad creativa”, Ed S. Pablo, Colombia, 1994, pag. 130 (trad.nostra).

2.- A. Lowen citato da Jane Howard in “Tócame, por favor”, 1973, pag. 171 (trad.nostra).

3.- Maite Melendo. “Comunicación e integración personal”, Sal terrae, Santander, 1985, pag.162 (trad.nostra).

- e)- Area SOCIALE
- f)- Area RELIGIOSA e dei VALORI
- g)- Area della SALUTE

Tutto il nostro corpo è un'unità che prega, pensa, sente, ama, gioisce, si relaziona, sana o malata, ed è il grande tempio di nostro Signore. Per questo

...la massima espressione dell'amore umano è qualcosa di simile all'amore di Dio, che si manifesta con la tenerezza, con il donarsi e con la bellezza con cui ha abbellito la terra.

2°.- ALCUNE IDEE PER SPIEGARE LO SCHEMA:

a)- L'area biologica concerne ciò che è più esterno e visibile del nostro corpo: il fisico, i genitali, l'erotismo (il desiderio) ed il piacere. Non è la cosa più importante ma è la base. Da tutto ciò nasce l'attrazione, il piacere, la procreazione e il rapporto. L'erotismo, consustanziale all'essere umano, risveglia in noi il desiderio e l'attrazione. Il nostro errore sarà quello di fermarci alla ricerca esclusiva del piacere, ricercando ossessivamente l'orgasmo come unico fine della sessualità. Secondo E. Emezúa, bisogna opporsi all'orgasmo che esclude e non dà importanza all'incontro amoroso di coloro che si amano. L'orgasmo come fine esclusivo, che separa l'amore dal piacere, porta a ridurre i nostri rapporti a mera genitalità.

b)- L'area affettiva: L'incontro genitale e fisico non è sufficiente. Gli manca qualcosa di fondamentale. Noi abbiamo bisogno di una relazione, un incontro ed una comunicazione intima e personale. Abbiamo bisogno e desideriamo che

l'affetto e l'amore riempiano l'azione e l'abbraccio per poter comunicare intimamente fra noi. La sessualità inizia con l'attrazione e prosegue con il desiderio, da queste nasce l'amore dell'amicizia che si completa con l'amore agapico (donazione). Non inganniamoci, non possiamo arrivare all'ultimo grado senza aver prima raggiunto gli altri.

c)-L'area psicologica. La psicologia ci dice che siamo uomo e donna e che ci comportiamo diversamente. Ci attraiamo proprio perché siamo diversi. Alla mascolinità piace una sessualità del traguardo, silenziosa, poco giocosa e poco tenera. Gli uomini sono amici di una sessualità che ricerca, soprattutto, la meta finale: l'orgasmo. La sessualità femminile è più affettuosa, le piace il gioco, il tragitto, la parola, il gesto e la tenerezza. Questa è la sessualità viaggiatrice femminile, a cui piace il tragitto senza dare troppa importanza all'arrivo: l'orgasmo.

d)-L'area culturale. La cultura del maschilismo ci ha danneggiato molto; la cultura del "dovere coniugale", che richiedeva alle donne di essere sempre disponibili per il marito, ha impedito che la donna potesse vivere dei rapporti piacevoli in condizioni di parità; la cultura del "maestro" ha fatto credere all'uomo che solo lui conoscesse la sessualità e che potesse insegnare alla moglie il piacere. Che illuso!

Il nostro riferimento deve essere la cultura evangelica, quella dell'amore fra pari. La cultura della sessualità moderna è quella della parità che ha come riferimento la sessualità viaggiatrice femminile, più piacevole e generosa poiché cerca di godere del tragitto (gioco amoroso) più che del traguardo (l'orgasmo).

Questa parità nega la simulazione e permette di domandare, suggerire, chiedere ed informare o dire, con gentilezza e affetto: “non ho voglia” o “mi piacerebbe...”. La parità ci dice che l'intraprendenza non ha genere e che entrambe, la passività e l'intraprendenza, possono essere vissute dai due sessi.

Vediamo un caso reale, visto in terapia:

Si tratta di una coppia giovane. Lui un libero professionista e lei un'infermiera. Si sposano e vanno in viaggio di nozze. Quando si apprestano a vivere l'incontro sessuale (che fra loro non avevano ancora mai sperimentato) realizzano che lui è incapace di avere rapporti completi. Lui in passato aveva già avuto delle relazioni con altre donne senza alcuna difficoltà e sempre con l'iniziativa nel gioco amoroso. Nel rapporto con sua moglie è stata lei invece a prendere l'iniziativa e questo lo ha spiazzato. Lo stereotipo della moglie passiva e l'uomo attivo ha giocato loro un brutto scherzo.

e)-L'area sociale: La società influisce sulle nostre vite. La nostra società è malata di superficialità; pensa che tutto abbia la stessa importanza e vorrebbe l'omogeneità per manipolarci meglio. Crea luoghi comuni e stereotipi e vuole che prestiamo attenzione a ciò che ci dicono i media, specialmente la televisione. Questo ci impone d'essere cauti se vogliamo conoscere la realtà, i costumi e l'ambiente che ci circonda, evitando di lasciarci influenzare dalle idee e dalle pratiche che banalizzano la sessualità.

f)- L'area religiosa e dei valori. Non possiamo vivere la sessualità contro i nostri principi o il nostro credo religioso. Sarebbe come mentire a noi stessi, tradirci, provocarci del disagio e del turbamento. In questo modo mentiremmo al nostro corpo. Il sentimento della colpa, dell'angoscia e della tensione interna non ci lascerebbero provare piacere nei nostri incontri.

La sessualità e la religiosità sono sorelle e si uniscono quando cercano di rendere l'uomo e la donna esseri umani che si preoccupano l'uno dell'altro. Queste due si somigliano come due gocce d'acqua:-entrambe cercano la fratellanza ed esigono la considerazione della parità.

-Allo stesso modo, entrambe esigono da noi il dialogo, tanto quello con l'altro quanto quello con Dio.

-Entrambe esigono l'atteggiamento del "per te" che ricerca il bene e la crescita dell'altro.

g)-L'area della salute. A noi importa soprattutto della salute mentale e affettiva. Quella fisica la presupponiamo. Nello stesso modo in cui è stato dimostrato che le carezze possono guarire i bambini e gli anziani, "il benessere e la felicità dell'uomo e della donna sono quasi irraggiungibili senza l'amore e il contatto sessuale gratificante"⁴. Il gesto e l'avvicinamento reciproco, con coloro da cui sentiamo amati ed apprezzati, ci guariscono e danno senso alla nostra vita, impedendo che cadiamo in depressione.

4 - Masters & Johnson in "El vínculo del placer" Ed Grijalbo, Barcelona, 1995 (trad. nostra).

Ci guariscono l'affetto e la gentilezza, non la tecnica priva di calore e di spontaneità dei sentimenti. Nell'esperienza della sessualità non sono importanti le abilità quanto l'espressione dell'amore. Questo ci richiede tempo, dedizione, cura e anche il benessere del corpo.

3°- PER DIALOGARE:

sediamoci comodamente, sentiamoci vicini ed in presenza di nostro Dio per darci l'opportunità di vedere il nostro comportamento e di interpretare le nostre parole con il fine di evitare possibili conflitti. Domandiamoci e affrontiamo la nostra realtà con un vero desiderio di miglioramento e di crescita.

1ª- Se diamo un'occhiata ai nostri incontri sessuali in quale delle sette aree discusse crediamo che sia necessario dedicare più attenzione e cura? Perché?

2ª- In quali aspetti dei nostri incontri sessuali "tu"(uomo) dovresti imparare qualcosa di "me" (donna), e io di te? Non dimentichiamo che le nostre differenze ci arricchiscono.

5°- TERMINIAMO PREGANDO ASSIEME⁵.

Marito: Apriamo la porta a nostro Signore affinché ci accompagni e diciamo: "sappiamo...di chi ci siamo fidati"...

Entrambi: Di Te possiamo fidarci, Signore, perché vuoi che siamo felici per poter essere buoni. Tu insisti con noi: se volete essere migliori, siate più felici⁶

5.- I punti di sospensione segnalano un momento per il silenzio e la riflessione personale.

6.- Riflessione dell'Arcivescovo di Madrid, Carlos Osoro, detta nell'investitura dell'Arcivescovato di Madrid.

Moglie: Diamoci la mano e ripetiamo ciò che disse il profeta Osea⁷. "Ti condurrò nel deserto, parlerò al tuo cuore e ti sedurrò'...

Nel mezzo del silenzio, guardiamoci negli occhi e assieme, dal cuore, diciamo a nostro Signore:

Entrambi: Signore, sappiamo di chi ci siamo fidati e chi mai ci lascerà.....

Marito: Conosciamo e apprezziamo il nostro corpo, UNITÀ cara a Dio, secondo il testo di San Paolo : "...molte sono le membra, ma uno solo è il corpo. Non può l'occhio dire alla mano: «Non ho bisogno di te»; né la testa ai piedi: «Non ho bisogno di voi». Anzi quelle membra del corpo che sembrano più deboli sono più necessarie; e quelle parti del corpo che riteniamo meno onorevoli le circondiamo di maggior rispetto, e quelle indecorose sono trattate con maggior decenza, mentre quelle decenti non ne hanno bisogno. Ma Dio ha composto il corpo, conferendo maggior onore a ciò che ne mancava"⁸.

Entrambi: Signore, sappiamo di chi ci siamo fidati e chi mai ci lascerà...

7.- Osea, 2

8.- 1 Cor 12, 20-24



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12

end-international@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

5.

QUINTO TEMA

**“La sessualità ci
rende fecondi”**



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo

Tema

Introduzione

- 1** La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
- 2** Uomo e donna: diversi e uguali
- 3** Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
- 4** La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
- 5** La sessualità ci rende fecondi
- 6** Educhiamoci per educare
- 7** Gesù e la sessualità
- 8** Nella crisi...cerchiamo assieme
- 9** Il perdono rende possibile la tenerezza
- 10** Coltiviamo la nostra sessualità
- 11** Riscoprire il nostro amore
- 12** EPILOGO: testimonianze

1°.- CITAZIONE

“Ti farò mia sposa per sempre, ti farò mia sposa nella giustizia e nel diritto, nella benevolenza e nell’amore, ti fiderò con me nella fedeltà e tu conoscerai il Signore”¹. Questo testo di Osea² ci parla dei frutti della fecondità del matrimonio. Gli incontri piacevoli fra marito e moglie rendono la nostra vita feconda, ci rendono creativi e ci mettono in contatto con la terra su cui camminiamo e con nostro Signore.

Dio ci ha creati uomo e donna per farci incontrare, per farci donare l’uno all’altro e per beatificarci. Vivere la sessualità ci può rendere fecondi perché, se la viviamo gioiosamente, la nostra esistenza sarà il contrario di una vita individualista, chiusa, egoista e solitaria³.

Smettiamola di domandarci “come vengono i bambini?” e, dalla nostra condizione di adulti, domandiamoci invece “come possono questi bambini diventare uomini o donne fecondi?⁴, Come giungeranno a capire di essere di sesso femminile o maschile, come si relazioneranno, come si incontreranno, come gioiranno, godranno, si ameranno, si responsabilizzeranno e

1.-Osea 1,21-22.

2.-Osea 2,21-22.

3.- Idea presa da E. Amezuza “Amor, sexo y ternura” e da Norberto Galli, in “Educación sexual y cambio cultural” ed. Herder

4.- Ibid. E. Amezuza (trad.nostra).

come organizzeranno, con sforzo e volontà, i loro incontri sessuali?

2°.- UN'ESPERIENZA

Padre Caffarel, nella conferenza di Chantilly, ha raccontato ciò che segue: "Dopo una conferenza sulla spiritualità di coppia, è venuta a trovarmi una donna. Avrà avuto più o meno 60 anni, mi disse: «Ah, padre! Quanto la devo ringraziare! Ma che peccato che io e mio marito non abbiamo potuto sapere tutto questo quando ci siamo sposati!». ...Guardi, il colonnello (suo marito), quando ci siamo sposati, era già molto avanti nella vita spirituale, faceva parte del Terz'Ordine Francescano.... indossava il cilicio e, a dir la verità, a me quel fatto lì mi dava fastidio". Padre Caffarel continua: "stavo per dirle: guardi, avere una donna è già sufficiente, non serve portare il cilicio". Cerchiamo di interpretare il pensiero di padre Caffarel, nel senso che la vita di coppia ha già abbastanza problematiche da superare senza la necessità di mettere un cilicio. Che morale possiamo comprendere da questa storia? Noi pensiamo che la fecondità non si possa misurare in sacrifici, bensì in misericordia e generosità.

Alcuni commenti: *La misura della nostra fecondità è la misericordia, dal momento che viviamo nella casa della misericordia (la nostra Chiesa), secondo Papa Francesco. Non dimentichiamoci che Gesù ha vissuto fra noi "facendo del bene e sanando tutti coloro che erano oppressi dal diavolo" (At. 10,38); ovvero: con la misericordia.*

Avere una vita feconda non significa vivere secondo delle regole "ma consiste nel maturare, approfondire e intensificare le esperienze d'amore"⁵. Il livello della nostra fecondità si misura con l'amore che diamo, poiché "l'uomo non può vivere senza amore", secondo San Giovanni Paoli II, in *Redemptor Hominis*.

Vivere con fecondità la nostra sessualità significa onorare e, a volte, comprendere l'altro assieme all'altro. Capire che ci sta dicendo con le sue parole e con tutto il suo corpo.

La gioia della fecondità nei figli acquisisce il pieno significato quando siamo fecondi nel vivere la sessualità spiritualmente e con l'atteggiamento del "per te e con te" e non quello del "per me"⁶.

3°.- ALCUNE RIFLESSIONI:

Dio vuole che la sessualità dia frutto alla positività, alla felicità e alla spiritualità. La mente è fredda, rigida e sistematica. Se le diamo troppa importanza, può spegnere la scintilla dell'affetto e del desiderio. Lasciamo che i nostri corpi - Tu ed Io -, parlino, ballino e che siano fecondi nel vivere con atteggiamento evangelico. Se viviamo con quest'atteggiamento i nostri incontri gioiosi "trarranno con loro colore, allegria e buon gusto. Con i loro flutti renderanno più feconda la nostra vita e contribuiranno nel darle profondità...È qualcosa di simile al sangue che scorre nel nostro corpo o alla linfa che rende vitale la natura. Senza queste non potremmo

5.-Gabino Urribarri e altri, "La familia a la luz de la misericordia", Sal Terrae. Madrid 2015 (trad.nostra).

6.- Padre Caffarel, Conferenza di Chantilly 1987 (trad.nostra).

essere prolifici anche se il nostro cervello continuasse a lavorare"⁷. Inoltre, la fecondità non si può misurare col numero di incontri intimi nella camera da letto, ma con una continua condotta del donarsi. La sessualità si vive durante tutta la giornata. Non può succedere nulla di buono nei nostri incontri intimi se durante il giorno non abbiamo avuto delle buone relazioni. Le esperienze quotidiane rendono proficua la nostra vita e donano allegria ed entusiasmo di vita.

La sessualità rende nobile e proficuo il nostro corpo. San Paolo⁸ ci dice che siamo tempio di Dio e che siamo pieni del suo Spirito. Il nostro corpo è espressione della vita spirituale, della vita incarnata. Dio si fa carne ed entra nella nostra carne. Dio ci rende degni creandoci come lui e rivestendo il nostro corpo con la vita divina. Per questo, toccarci e accarezzarci è come toccare Dio stesso⁹. Dio si è fatto uomo per l'uomo, riprendendo il nostro corpo.

Sono proficuo con te quando dono vita e amore, quando ti apro il cuore perché sia la tua casa. Io sono proficuo quando sono un regalo per te nell'esperienza della sessualità. Siamo prolifici quando la compassione è la norma della nostra relazione.

Tu ed io siamo due corpi fatti con manualità divina, diversi per farci attrarre, guardare, piacere e fecondare la terra con pace e giustizia, con fedeltà e responsabilità.

7.- W. Müller che cita Adolf Köberle, in "Besar es orar"(trad.nostra).

8.- 1 Cor 2,16.

9.- Citato da W. Müller nel libro "The self-availability of the homosexual", Philadelphia 1971 (trad.nostra).

-Essere aperti all'incontro con l'altro ci rende fecondi, ci dà vita, allegria ed intima emozione. Quando guardiamo la nostra coppia, quando ci apprezziamo e ci doniamo vicendevolmente, la vita fiorisce, cambia colore e, tutto ciò che tocchiamo si trasforma. Questa fecondità si perde quando la vita risulta noiosa, fredda ed egoista e ci trasformiamo in funzionari abitudinari della nostra stessa vita.

Siamo fecondi con lo sguardo grato e con la contemplazione e il riconoscimento delle caratteristiche dell'altro. Gesù guardava con amore. Il nostro sguardo assomiglia al suo? Guardare così vuol dire concentrarsi su ciò che è importante, vuol dire incoraggiare l'altro, farne uscire il meglio, restituire la sua stessa dignità e fiducia, far crescere la sua stima e indicare il cammino di Gesù. Guardare così, significa agire e nell'agire, rendiamo fecondo ciò che ci circonda. Uno sguardo riconoscente all'altro è uno sguardo positivo che riconosce e stima il lavoro di Dio. Lo sguardo negativo e pessimista non è invece fecondo perché non stimola, non motiva e, quindi, non aiuta. Solo lo sguardo compassionevole e pieno di speranza è fecondo¹⁰.

La verità la possiamo scoprire attraverso un incontro. La sessualità si vive attraverso l'incontro profondo e il nostro cristianesimo è l'incontro con Dio. Solo con l'incontro camminiamo senza girare a vuoto¹¹.

10.- Cardenal Kasper, *"El Evangelio de la familia"*. Sal Terrae, Santander, 2014.

11.- Papa Francesco, *"Esortazione apostolica Evangelii Gaudium, (22-XI-2013)*.

4°.- SEDIAMO E DIALOGHIAMO:

Senza allegria ed entusiasmo non possiamo né incoraggiare né motivare. Siamo fecondi quando, in silenzio, vediamo la verità dell'altro, quando non ci giudichiamo e siamo attenti a quello che la nostra relazione sta vivendo e ciò di cui ha bisogno¹². Possiamo agire e dire come il prete del XIX secolo Michael Sailer¹³: «se parlo e vivo con entusiasmo, posso trasformare la mia omelia in un bacio ai miei fedeli».

1ª Domanda: I nostri incontri sono fecondi? Ci danno pace ed allegria o sono noiosi e timorosi? Perché credete che siano in quel modo o nell'altro?

Darsi e donarsi l'uno all'altro fa parte di una necessità reciproca: "Ti dono il mio corpo. Doniamo la Parola che si è fatta carne"¹⁴.

2ª Domanda: Dopo i nostri incontri sessuali, quali sono le necessità basiche coniugali (sicurezza, reciproca accettazione, vicinanza, intimità, l'amare e l'essere amati, ottenere il più completo e totale dialogo sessuale fra i due) che soddisfiamo? O quale ci piacerebbe che venisse soddisfatto? Come potremmo soddisfarlo?

3ª Domanda: Il nostro papa ci dice che "l'amore è la più grande forza di trasformazione della realtà, perché abbatte i muri dell'egoismo e colma i fossati che ci tengono lontani gli uni dagli altri"¹⁵.

Quando uniamo i nostri corpi ci sentiamo più vicini a nostro Signore e pensiamo che solo l'amore ci rende fecondi? Perché crediamo che solo l'amore sia fecondo?

12.- P. Timothy Radcliffe, Conferenza in Brasilia, 2012.

13. Citato da W.Müller in "Besar es orar" (trad.nostra).

14.-Ibid.

15.- Papa Francesco, discorso nel Convegno Ecclesiale della Diocesi di Roma (17-VI-2013).

5° IN SILENZIO, PREGHIAMO:

Marito: Guardiamoci e guardiamo Dio in noi. In questo silenzio ci possiamo conoscere, possiamo comunicare, provare compassione, ammirare ed infine amare. Senza conoscenza, ciò che comanda è l'istinto; senza comunicazione non c'è comunione; senza compassione non ci doniamo all'altro veramente¹⁶. Facciamo un attimo di silenzio, poiché solo in silenzio possiamo comprendere tutto ciò.

Moglie: e diciamo, come Samuele a nostro Signore, entrambi: «Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta »¹⁷

Moglie: Offriamo a nostro Signore tutti i frutti della nostra fecondità. Apriamogli la porta e lasciamo che riempi del suo amore il nostro corpo e il nostro "orto" comune affinché possiamo essere fecondi. Entrambi: : e diciamo, come Samuele a nostro Signore: «Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta »¹⁸

Marito: Prendendoci la mano sentiamo che Dio ci sussurra: siete fecondi quando fate di tutto per l'altro, quando vi siete fedeli, quando siete responsabili e vi rispettate, quando avete fede in Me.

16.- Ciò che ci hanno ricordato Francoise e Remy nell'incontro a Brasilia, nel luglio 2012 (trad.nostra).

17.- Libro di Samuele 3,19.

18.-Ibid.

Moglie: E anche quando rendete reale l'amore con il vostro altruismo, quando lo concretizzate con le azioni, come ci ha consigliato padre Caffarel¹⁹. Tutto ciò vi avvicina e vi dona calore, il che significa che siete sfiorati anche dalla mia mano...

Entrambi: come Samuele a nostro Signore: «Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta» ...

Moglie: Immaginiamo il Gesù che ci descrive Marco nel 2, 23-28 quando dice i discepoli iniziarono a cogliere le spighe in un sabato... Lui risponde che anche Davide mangiò di sabato il pane destinato ai sacerdoti e che il sabato è stato fatto per l'uomo e non il contrario. Aggiunge che non è venuto per ristabilire il sabato ma per restituire all'uomo la dignità...

Entrambi: "Signore, probabilmente l'essere fedeli a delle regole ci impegna di meno che l'essere fedeli a Te"²⁰...insegnaci il tuo cammino e aiutaci seguirlo con fede...

19.- Padre Caffarel, Conferenza di Chantilly 1987.

20.- Commentario sul Vangelo, "Palabra y vida" del Cardinale Santiago Agreló (trad.nostra).



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12

end-international@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

6.

SESTO TEMA

“Educhiamoci per educare”

La sessualità e
l'essere genitori



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo

Tema

Introduzione

- 1** La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
- 2** Uomo e donna: diversi e uguali
- 3** Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
- 4** La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
- 5** La sessualità ci rende fecondi
- 6** Educhiamoci per educare
- 7** Gesù e la sessualità
- 8** Nella crisi...ricerchiamo assieme
- 9** Il perdono rende possibile la tenerezza
- 10** Coltiviamo la nostra sessualità
- 11** Riscoprire il nostro amore
- 12** EPILOGO: testimonianze

1°.- CITAZIONE INIZIALE:

"Perciò l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà alla sua moglie, e saranno una stessa carne"¹. "Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina li creò. Dio li benedisse e disse loro: siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la terra e soggiogatela"². Dio vuole che siamo una stessa carne e che siamo fecondi nell'amore e nei frutti dell'amore.

Non siamo esseri sessuati solo per avere figli. Siamo uomo e donna per relazionarci come esseri sessuati. Parlare di sessualità nella coppia è come parlare dell'allegria che la natura ci mostra quando diviene testimone della gioia di coloro che si amano. "Nel mezzo di questo universo, dove ogni creatura proclama la mia gloria, celebra la mia perfezione, finalmente è nato l'amore per mostrare il mio Amore"³. È questo che ci fa capire Dio nel Cantico dei Cantici. La sessualità è una dimensione che Dio ci ha dato per il nostro sviluppo umano e spirituale. Secondo lui il nostro atteggiamento dovrebbe essere naturale, spontaneo e positivo. Dio ci ha dato un'intelligenza spirituale che conosce i valori, il senso e la filosofia della vita. Questa intelligenza ci rende capaci di comprendere che l'uomo e la donna sono esse-

1.- Genesi 2,24.

2.- Genesi, 1, 27 – 28°

3.- Péguy, filosofo e poeta francese, citato nel tema dell'anno 2015, capitolo 7 (trad.nostra).

ri capaci di relazionarsi, amarsi e dare alla vita dei figli, quando ci sono le condizioni adeguate. "L'essere genitori responsabili deriva da una decisione libera, ponderata, amorevole, presa di comune accordo dai coniugi sul numero di figli da avere".⁴

Una cosa è vivere la nostra sessualità, un'altra è essere padri e madri.

Essere genitori è una scelta libera e AUTONOMA che dobbiamo decidere con INTELLIGENZA, con GENEROSITÀ e FEDE in DIO.

2°.- ALCUNE IDEE.

2-1 Cosa ci richiedono queste quattro parole?

Essere intelligenti presuppone:

-Decidere e vivere le scelte fatte in coppia tenendo in considerazione i fattori lavorativi, psicologici e e famigliari.

-Essere coscienti delle motivazioni che ci portano a decidere il numero e il momento in cui avere figli.

-Decidere di comune accordo, avendo ben chiaro in mente che un figlio non è la soluzione per una relazione difettosa..

-Avere ben chiaro in mente che potremmo creare una famiglia in armonia se siamo una coppia equilibrata.

4.-Manu el Gómez Ríos, "Llamados al amor" (Temas per il matrimonio) Edt Cobarrubias, Madrid, 1987 (trad.nostra).

Cosa presuppone l'essere GENEROSI?

- Adottare un atteggiamento di disponibilità a dare la vita e di darla in abbondanza.
- Includere, poco a poco, i nostri figli nel circolo delle nostre relazioni e responsabilità.
- Vivere con una generosità dinamica capace di adattarsi al momento che vive la coppia e i suoi figli.

Essere AUTONOMI presuppone:

- Non essere alla mercè di quello che ci dicono o impongono gli altri ed essere fedeli al disegno progettato in coppia.
- Essere sempre aperti ad informarci ed a formarci per poter accertare le nostre decisioni.
- Essere esigenti con la società per quanto riguarda le infrastrutture per l'infanzia, sanità, compromesso famiglia-lavoro, istruzione...

Cosa presuppone avere FEDE IN DIO?

- Credere che nostro Signore, che si manifesta attraverso la tenerezza, ci darà sempre una mano.
- Essere, l'uno per l'altro, simboli del suo amore nel compromesso, fidandosi l'uno dell'altro, aiutandosi reciprocamente, proteggendosi e dialogando costantemente.
- Considerarci uomini e donne molto fortunati di poter credere di essere creatori con Dio, facendo sì che la bontà, il bene, la bellezza, i valori della

fede, la speranza e la pietà aiutino a far crescere i nostri figli.

2-2- Implicazioni sulla nostra sessualità.

I figli non separano nè uniscono.

Confermano e fortificano un'unione già presente nella coppia o aumentano la

divisione che già c'era prima di loro. Se ci amiamo vivremo l'amore e la

dedizione data ai figli, come espressione dell'amore reciproco.

L'amore e il tempo che dedichi ai nostri figli è l'espressione dell'amore

che provi per me, ci diciamo quando i figli e il dedicarsi a loro sono

la manifestazione del nostro amore.

Per questo, un atteggiamento positivo verso la sessualità la può rendere una delle forze più potenti e feconde che possiamo avere in noi e, a volte, la fonte più pulsante di viva spiritualità⁵. La sessualità non rende difficoltosa la nostra relazione con i figli e la paternità/maternità non può essere fonte di gelosia, nè di ostacolo alla nostra intimità. Per ciò dobbiamo riservarci del tempo per stare da soli e apprezzare la nostra intimità con l'immagine dei nostri figli nel nostro cuore.

5. - Wüller. "Besar es orar".

Nel momento in cui la paternità/maternità siano una nuova circostanza della nostra vita, dobbiamo imparare a riscoprire la nostra sessualità, celebrarla diversamente e apprezzarla progressivamente in questa nuova circostanza⁶. “Dare dall’inizio il peso adeguato ai figli, con il giusto equilibrio fra l’affetto che loro necessitano, l’attenzione che richiedono e l’intimità della coppia, non è un compito facile!”⁷

2-3.- È nostro compito educare alla sessualità i nostri figli.

“La fecondità “biologica” è quindi una fecondità umana che non termina con la venuta al mondo della prole. Si tratta di assumere l’incarico, in maniera responsabile, non solo della nascita ma anche della formazione e dell’educazione dei figli. Si tratta di guidarli fino all’età adulta”.⁸

-Siamo responsabili dell’educazione dei nostri figli dalla loro nascita. Questa educazione non si impartisce con discorsi ma con la tenerezza, con gli abbracci, gli sguardi e i baci nei momenti opportuni. Educiamo alla sessualità i nostri figli quando ci rispettiamo, ci apprezziamo, ci ascoltiamo e ci identifichiamo positivamente con il nostro sesso. Quando un bambino vede come si amano i suoi genitori, come esprimono i loro sentimenti e come si prendono cura del loro corpo, stanno ricevendo la migliore educazione sessuale senza aver bisogno delle parole. Il bambino che vede tutto questo da quando è nato sentirà che è giunto in un mondo in cui vale la pena vivere.

6.- Henri Nouwen, citato da W. Müller in “Besar es orar” (trad.nostra).

7.- Padre Yves Beyin in “Es la conquista de la intimidad”. Dinámica de la intimidad – capítulo 9 (trad.nostra)

8.- “Evangelizzare la sessualità” – E.N.D. (trad.nostra).

3°.- UNA STORIA PER EDUCARE:

Educheremo alla sessualità preparando un ambiente familiare con positività, creatività ed intimità. Cerchiamo di educare all'autonomia. Facciamo come il buon taglialegna: "C'era una volta un re a cui avevano regalato due falchi. Uno volava mentre l'altro si rifiutava e stava fermo su un ramo. Il re promise una grande ricompensa a chi avrebbe fatto volare il suo secondo volatile. Un bel giorno vide volare i due falchi assieme e volle subito conoscere chi era riuscito a compiere il miracolo e lo fece chiamare a palazzo. Arrivò un umile taglialegna e gli chiese come fosse riuscito nell'incredibile intento. È stato molto semplice signore, disse il taglialegna, con modestia. Ho semplicemente tagliato il ramo su cui stava appoggiato quindi non gli era rimasta altra soluzione che volare.

Quali sono i rami che ci impediscono di volare liberamente? Sono forse i rami del bisogno di sicurezza, della paura, del timore, della mancanza di autonomia, del non avere le idee chiare...? Se ci aggrappiamo alla certezza del ramo, difficilmente i nostri figli apprenderanno dal nostro volo la libertà, l'autonomia e il piacere del volare in coppia. Voliamo descrivendo la traiettoria di una sessualità libera, gioiosa ed evangelica. Non neghiamo ai nostri figli la possibilità di vedere un volo così bello.

Educhiamo alla sessualità vivendola. Il bambino interiorizza quello vede nei suoi genitori. Se loro sono orgogliosi del loro corpo e del loro genere (maschile o femminile), i bambini si identificano positivamente con il proprio. Il mondo può cambiare con

il nostro esempio, non con le parole, i discorsi o i sermoni. Educare è più difficile che insegnare, diceva Quino di Mafalda. Per insegnare abbiamo solo bisogno di "sapere" ma per educare è necessario "essere".

Inoltre, non ci dimentichiamo che educiamo dal momento del concepimento. Il bambino che si sente amato, accettato e voluto prima di nascere percepisce delle sensazioni positive che lo influenzeranno in seguito.

4°.- SCELTO IL LUOGO E IL GIORNO, CON I NOSTRI FIGLI OPPORTUNAMENTE SISTEMATI, SEDIAMOCI E DIALOGHIAMO!

Per evitare che la routine si appropri della casa, c'è un altro sistema di cui vorrei parlarvi un po' più a lungo. Prendete la vostra agenda e, come annotate un'uscita al cinema o una cena dagli amici, segnatevi un vostro incontro, fra voi due. Dev'essere chiaro che queste due o tre ore sono "tabù", o meglio: sacre, per usare un'espressione più cristiana! Non permettete in alcun modo che per qualche motivo, quelli che non vi farebbero cancellare un ritrovo o una cena con gli amici, vi faccia saltare questo incontro riservato a voi stessi⁹. Educare, come suggerisce il racconto, non consiste nel muovere le ali dei nostri figli ma nel ricreare lo spazio che permetta loro di volare liberamente. Sostituiamo i "fari" a breve distanza con quelli "lunghi"; pensiamo più alla loro autonomia ed abilità del domani che ad evitare il dolore o il sacrificio di oggi. Poichè educare non significa sostituirsi ma accompagnare. Se educiamo tramite le nostre relazioni affettuose eviteremo gli errori di un'educazione influenzata dalle nostre paure.

⁹. Padre Caffarel. "Las encrucijadas del amor" – El deber de sentarse. (trad.nostra).

Se proteggiamo più del dovuto i nostri proetti, perchè li lasciamo senza difese se neghiamo la loro capacità di decidere. Pensiamo a tutto questo e domandiamoci:

1ª.- In che maniera trasmettiamo ai nostri figli che la sessualità è l'arte di qualità con cui relazionarsi con gioia?

2ª.- Che tipo di genitori siamo: 1-di quelli che preparano il cammino che dovranno fare i nostri figli o, 2- di quelli che preparano i propri figli perchè percorrano il loro di cammino? Giustificate le vostre risposte.

3ª.-In che modo e in quali momenti cerchiamo che i nostri gesti, sguardi, carezze, abbracci e baci siano per i nostri figli la testimonianza del gesto, dello sguardo, della mano e del volto di Gesù? I discepoli di Emmaus lo avevano riconosciuto "nello spezzare il pane"?

5º.- DOPO IL DIALOGO, PREGHIAMO ASSIEME:

-Moglie: "Non dare l'elemosina senza che vada a Gesù. Non dare l'elemosina senza che nel tuo sguardo, nel tuo volto, nella tua mano, non si possa riconoscere la mano, il volto e lo sguardo di Gesù¹⁰. ...(momento di silenzio)....

-Entrambi: Signore, che il nostro comportamento e i nostri gesti di tenerezza e amore possano ricreare l'ambiente adeguato all'educazione sessuale dei nostri figli...

-Marito: Signore, vogliamo camminare assieme,

10.- Cardenal Santiago o Agreló in "Palabra y vida", Comentario sul Vangelo, a proposito del testo sui discepoli di Emmaus.

mano nella mano con i nostri figli ma senza smettere di intrecciare le nostre di mani, di marito e moglie. (Momento di silenzio)...

- **Entrambi:** Dacci, Signore, l'equilibrio e l'attenzione necessari a dare la giusta priorità alla nostra coppia senza dimenticare che la coppia diventa più bella e nobile con i figli che ci doni...

-**Marito:** Dare l'affetto e l'attenzione necessari ai figli, senza tralasciare la nostra intimità non è facile Signore, aiutateci!

- **Entrambi:** Che il nostro lavoro, la stanchezza, il tempo libero, la televisione e le nostre attività religiose non interferiscano con la nostra relazione di coppia, nè ci rubi il tempo per i nostri figli.



Équipes Notre-Dame
Secrétariat International
49, rue de la Glacière
7ème étage • 75013
Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12
end-international@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

7.

SETTIMO TEMA

**“Gesù e la
sessualità”**



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo

Tema

Introduzione

- 1** La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
- 2** Uomo e donna: diversi e uguali
- 3** Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
- 4** La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
- 5** La sessualità ci rende fecondi
- 6** Educhiamoci per educare
- 7** Gesù e la sessualità
- 8** Nella crisi...ricerchiamo assieme
- 9** Il perdono rende possibile la tenerezza
- 10** Coltiviamo la nostra sessualità
- 11** Riscoprire il nostro amore
- 12** EPILOGO: testimonianze

1°.- CITAZIONE.

“...ci sono norme o precetti ecclesiali che possono essere stati molto efficaci in altre epoche, ma che non hanno più la stessa forza educativa come canali di vita... [una Chiesa che] Si impegna a stare sempre lì dove maggiormente mancano la luce e la vita del Risorto.”¹.

Alcuni indizi iniziali:

-“Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona.” (Gn 1,31). Dio ha creato tutto per amore, per questo:

-Gesù ci dice che l’amore è la legge fondamentale e linguaggio universale dell’umanità.

-Gesù non si è pronunciato contro la sessualità; ha condannato fortemente l’ipocrisia, la superbia, l’avarizia, il potere e le falsità, mostrandosi misericordioso con la donna adultera.

-Gesù condanna l’ipocrisia dei farisei, nobilita la donna e afferma che i ricchi non entreranno nel Regno dei Cieli.

-Possiamo iniziare il tema con le tre conclusioni che gli autori dell’ultimo libro che vi vogliamo suggerire < >.

Dio è per natura grazia e amore,

-la fede è l’ideale risposta amorosa,

¹.- Papa Francesco nell’*Evangelii Gaudium*, 30.

-gli incontri sessuali sono un bel modo di incontrarsi e avvicinarsi a Dio, se si basano sull'amore.

2°.- GESÙ E LA SESSUALITÀ: ALCUNE IDEE:

Gesù è stato buona novella per le donne, soprattutto per Maria, una donna oriunda di Magdala, che ha occupato un posto speciale nel suo cuore². Le donne gli sono state fedeli fino alla fine (Gv 19,25). Gesù vive ed è presente fra coloro che sono fedeli e si amano, che siano sposati o meno, che siano uomini o donne, che siano credenti o meno, che siano omosessuali o eterosessuali³.

-È giunto per essere una buona novella per la sessualità, per il corpo (la nostra totalità) e per le nostre relazioni. La società del consumo dice che il corpo è un bene materiale. La Chiesa ha affermato frequentemente che il corpo è il peccato. Mentre il corpo ci dice: io sono una celebrazione. È così che Gesù lo indica nelle nozze di Cana, nell'invito al divertimento ai due fidanzati. Mancava però l'allegria e il buon umore del buon vino ed è stata proprio la femminilità di Maria a rendersi conto di questa carenza. Non finiamo di credere che quando il nostro amore brilla, brilla anche l'amore di Dio.

Per Gesù il corpo è celebrazione e piacere, ce l'ha donato per poterlo donare. Lui stesso lo ha fatto "Vi dono il mio corpo". Ci ha detto che amare vuol dire essere aperti ai bisogni dell'altro. Amare è guardare il dono dell'altro e non

2.- J.A. Pagola, "Jesús, aproximación histórica", Edt PPC, 2007, Madrid.

3.- Timoty Radcliffe. Conferenza dell'incontro internazionale a Brasilia nel 2012.

pensare solo al proprio piacere. Gesù vede negli incontri sessuali fra uomo e donna, amore e salvezza, mentre alcuni uomini "religiosi" ci vedono un problema, come il levita ed il sacerdote descritti da Gesù nel Buon Samaritano.

-Gesù si rese conto che la donna era sfruttata e la sessualità veniva maltrattata e banalizzata. Cominciò quindi a restituire dignità alla donna e a riscoprire la ricchezza della femminilità. Difese le donne, come vedremo nella "storia" che vi racconteremo fra poco. Gesù ha reso le donne partecipi dei suoi sentimenti e delle sue preoccupazioni. Andava a casa loro, si lasciava voler bene ed ebbe un rapporto speciale con loro, perché sapeva che la femminilità è alla base di una sessualità spirituale. Fece propria la causa degli oppressi e delle donne. Fu "un uomo per gli uomini", secondo Bonhoeffer e San Marco Evangelista (Mc 2,15). Si relazionava in maniera aperta con le donne (Lc 8,2); aveva pietà di loro (Mc 1, 29-31; 5,21-43; Lc 7,11-17); le ha menzionate nelle sue parabole (Mt 13,33) e alcune di queste le accolse nella sua cerchia più intima (Lc 10,38-42; Gv 11). Pertanto, "instaurò molti legami ed incontrò molti cuori"⁴.

Gesù sa che l'unione amorosa è un invito ad uscire da noi stessi. Lui stesso ha abbandonato la propria terra per donarsi. Quanto siamo stati lontani dal capire che "è proprio grazie all'incontro sessuale che possiamo uscire da noi stessi, ovvero quando entrambi abbiamo l'opportunità di amare Dio, rendergli grazia e amarlo"⁵.

4.- Lema de caritas, Guipuzkoa, España, 2015 (trad.nostra).

5.- W. Müller. "Besar es orar" (trad.nostra).

Nei tempi di Gesù il potere era solito annullare la donna e ignorare la sessualità.

L'“amore al potere impedisce il potere dell'amore”. L'amore presuppone un servizio non il privilegio. Gesù è stato un sovversivo, agiva contro il potere stabilito e pone il divino nell'amore, il che è sempre sovversivo rispetto al potere. Gesù si è opposto ai potenti che giocavano con le persone e che davano loro dei compiti pesanti che non potevano sopportare. Gesù si è opposto alla società che separava la spiritualità dalla sessualità perché questa separa l'uomo dalla donna nel momento in cui si considera la donna inferiore all'uomo⁶. Non ha scritto nessun dettame sulla sessualità ma la sua condotta è stata molto eloquente. Non ha proclamato una nuova etica sessuale, però ha dato il miglior apporto alla sessualità quando ha messo l'uomo e la donna sullo stesso piano di fronte a Dio, poiché non c'è alcuna differenza fra uomo e donna di fronte a Lui (Gal 3,28).

-Gesù non era un essere impersonale ma un uomo, un soggetto sessuato. Accettò la propria sessualità perché “colui che non si accetta non può essere salvato”⁷. Se Gesù non avesse accettato la propria sessualità non si sarebbe redento. L'amante divino è spirito senza corpo; l'amante fisico è un corpo senza spirito; l'amante spirituale è un corpo spirituale o uno spirito carnale. Gesù è il modello della sintesi fra spirito e corpo perché era sessuato e perché vuole che uniamo il nostro eros al nostro amore di agape, in modo che Dio

6.- “La pareja interior” di Paule Salomon e Nathalie Calmé. Capitolo di Nicou Leclercq-Dubois, pag 173.

7.- “La pareja interior” di Paule Salomon e Nathalie Calmé. Capitolo di Jean- Yves Leloup pag 165.

ci si possa quindi presentare quando lo facciamo. Là, dove moglie e marito si incontrano, "il Verbo si fa carne".

-Gesù era celibe secondo la tradizione. Perché? Chissà, forse perché vide che questa era la miglior opzione per lui, la miglior maniera di donarsi e di essere libero. La migliore per lui, non la migliore per tutti. È curioso che, da celibe, non abbia mai raccomandato il celibato, cosa che invece fece San Paolo e molti altri.

È un peccato che dove Gesù veda celebrazione, buona novella e gioia noi continuiamo ad essere ossessionati da una sessualità tremante come una foglia su un albero d'autunno. Abbiamo sofferto e abbiamo fatto soffrire uomini e donne per non aver scoperto il dono che Dio ci ha dato con i nostri corpi. A Gesù non piace che giudichiamo nelle chiese o per la strada quelli che non la pensano come noi; vuole che pronunciamo invece parole di consolazione, comprensione e compassione.

3°.- UNA BELLA STORIA:

è successa alla fine del I secolo: Gesù, il Maestro, si sedette in una piazza a Gerusalemme. Alcuni religiosi dopo averlo visto, ne approfittarono per iniziare ad accusare e denunciare una donna sorpresa in atto di adulterio. Il maestro, prendendosi gioco della legge, che non era di suo massimo gradimento, chiese loro: "Cosa prevede quindi la legge?" "Dice che dobbiamo lapidarla", risposero quelli. Il Maestro si sorprese del fatto che non avessero prelevato anche l'uomo che stava con lei. Ma dal momento che conosce-

va bene la falsità, la poca coerenza e l'assenza di spiritualità di quelli che si definiscono "religiosi", disse loro: "Perché aspettare di rispettare la legge? Chi tra voi è senza peccati scagli la prima pietra." E il Maestro, per burlarsi della titubanza di questi religiosi, si accovacciò ed iniziò a scrivere per terra. Dopo un po' di tempo, il Maestro e la donna, rimasero soli. Tutti gli accusatori, cominciando dal più anziano, si erano allontanati senza che il Maestro li abbia insultati o giudicati. Guardò quindi la donna con amore e compassione e, vedendola umile e pentita, le disse: "Se nessuno ti ha condannata, anch'io non ti condannerò. Va', sii felice e non peccare più". La "storia" completa si trova in Gv. 8, 1-11. Non vi sembra che questo maestro, il nostro Maestro, sia un pedagogo eccellente?

4°.- DIALOGHIAMO IN COPPIA.

1°.-Dio vide che tutto ciò che aveva fatto era buono e ci ha raccomandato con insistenza di "amarci". Sappiamo che l'amore nobilita tutto ciò che facciamo. Rispondiamo con il cuore: A cosa abbiamo dato la priorità nella nostra relazione: ai bisogni dell'amore o alle regole imposte dall'esterno? Perché?

2°.-Cosa possiamo fare per migliorare e coltivare, nella nostra Chiesa, un atteggiamento di misericordia e compassione, quelle mostrate da Gesù con l'adultera?

3°.-Gesù non si perse a giudicare, né a criticare, tanto meno ad attaccare coloro che non la pensavano come Lui. La sua preoccupazione era quella di dare dignità, amare e accompagnare i suoi simili. Il nostro comportamento nella coppia, con i nostri figli e con il prossimo, in che modo as-

somiglia a quello che ebbe Gesù con gli uomini e le donne che lo circondavano? Come possiamo fare per migliorare?

4ª.-Con quale atteggiamento e con quali azioni cerchiamo di vivere la nostra sessualità nella fiducia della coppia, consci che il modo migliore di incontrarci con Dio sia nell'incontro fra moglie e marito?

5.- PREGHIAMO ASSIEME

Accompagnati da Gesù, dalla donna adultera, da Marta e da Maria.

-Marito: Qui, ci hai un po' confuso Signore, però abbiamo fede in Te. Vorresti che ci fosse una legge ed una morale che vada oltre il giudizio esterno (Mat 5,8) e ci dici che ciò che rende impuro l'uomo è ciò che proviene dal cuore (Mat 15,1-20).....

Moglie: Aiutaci, Signore, a donarci l'uno all'altro con coerenza, con umiltà e con generosità. Solo così ci incontreremo con Te.

Marito: Ci hai detto che la legge deve adattarsi alle nostre necessità. "Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato" (Mc 2,27). Avresti voluto rendere la legge più umana poiché questa era la volontà di Dio (Gv 15,11). (Mt 23,23)

Moglie: Aiutaci ad essere più umani, più vicini e più affettuosi nelle nostre relazioni, in quelle con i figli e quelle con coloro che sono diversi da noi. Dacci il coraggio per provarci...

-Marito: Hai compreso la debolezza, hai perdonato con affetto e guardato con tenerezza la donna per dirle: "piegati soltanto per amore" 8, non hai rinunciato alla tua identità per un amore falso che ti annulla...

Moglie: Aiutaci, Signore, a non farci umiliare ed a piegarci solo per spargere i semi da cui nasceranno i bei fiori dell'amore.

-Marito: Marta e Maria dividevano i compiti domestici con la piacevole compagnia di Gesù...

-Moglie: Signore! Che possiamo essere simbolo del tuo amore in tutti gli angoli della nostra casa.

TESTI RACCOMANDATI:

-*"Gesù, un approccio storico"* di José Antonio Pagola.

-*"Erótica española en sus comienzos"* di Efigenio Amezua, Ed. Fontanela, Barcelona 1974 Apartado II, 1 y 2.

- *I testi interi dei riferimenti biblici citati in tutto il capitolo.*

-*"La sessualità umana. Nuovi orientamenti nel pensiero cattolico americano"*, di W. Carroll e A. Cunningham, ed. Queriniana, 1978 (studio della Catholic Theological Society of America).

8.- Frase del poeta René Char.



Équipes Notre-Dame
Secrétariat International
49, rue de la Glacière
7ème étage • 75013
Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12
end-international@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

8.

OTTAVO TEMA

Nella crisi...
"Ricerchiamo insieme"



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo	Tema
	Introduzione
1	La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
2	Uomo e donna: diversi e uguali
3	Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
4	La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
5	La sessualità ci rende fecondi
6	Educhiamoci per educare
7	Gesù e la sessualità
8	Nella crisi...cerchiamo assieme
9	Il perdono rende possibile la tenerezza
10	Coltiviamo la nostra sessualità
11	Riscoprire il nostro amore
12	EPILOGO: testimonianze

1°.- PUNTO DI PARTENZA:

Il nostro EGO ci gioca brutti scherzi e spesso si mescola ai nostri atti d'amore facendoci soffrire. Gesù lo aveva compreso molto bene e lo ha dimostrato nella seguente parabola: «Il regno dei cieli si può paragonare a un uomo che ha seminato del buon seme nel suo campo. Ma mentre tutti dormivano venne il suo nemico, seminò zizzania in mezzo al grano e se ne andò. Quando poi la messe fiorì e fece frutto, ecco apparve anche la zizzania. Allora i servi andarono dal padrone di casa e gli dissero: Padrone, non hai seminato del buon seme nel tuo campo? Da dove viene dunque la zizzania? Ed egli rispose loro: Un nemico ha fatto questo. E i servi gli dissero: Vuoi dunque che andiamo a raccoglierla? No, rispose, perché non succeda che, cogliendo la zizzania, con essa sradichiate anche il grano. Lasciate che l'una e l'altro crescano insieme fino alla mietitura e al momento della mietitura dirò ai mietitori: Cogliete prima la zizzania e legatela in fastelli per bruciarla; il grano invece riponetelo nel mio granaio »¹.

Dio gioisce e Dio soffre con noi poiché le nostre relazioni sessuali non sono solamente il paradiso del piacere ma sono anche un insieme di desideri frustrati, di conflitti, di complessi, di gelosie e alcune rivalità. Dio patisce ma non dice mai: "Ah! Questo è il prezzo del vostro peccato!" Dice piuttosto: "Gioisci della vita e liberala da ciò che ti fa soffrire, smettendo di far soffrire!" In queste realtà nascono le nostre crisi e, lo stesso Dio

¹.- Mat 13, 24-30.

che soffre con noi, ci incoraggia dicendo: Amico e amica, compagno e compagna. L'amore ti desidera! Che tu lo sappia o no, anche tu desideri l'Amore. Vivi ed ama in pace.

UN BUON CONSIGLIO. Padre Caffarel ha conosciuto la realtà di molte coppie. La sua esperienza è nata da quest conoscenza. "Alle famiglie divise, la prima cosa che devo dirvi è: "non vi rassegnate mai alla divisione. La prima cosa che bisogna fare è analizzare; bisogna approfondire; anche se questo comporta la scoperta di fatti dolorosi, incluso soprattutto, se uno è portato a rivelare errori personali e ad autocondannarsi... farlo...non significa precipitare le cose: a volte, saper aspettare, temporeggiare dimostra grande prudenza; un movimento falso può far correre il rischio di ritardare la guarigione. Non rimane altro che, se occorre, sapere aspettare per prudenza e per pazienza, ma che questo non porti ad eludere i problemi per codardia. Fare luce significa ricercare le cause del male. Quelle più visibili non sono sempre le più reali...una volta identificate queste cause, si cerca di occuparsi di veri rimedi. Il primo dei rimedi è, molto spesso, un cambiamento nel nostro cuore..."².

Padre Caffarel si era reso conto che le crisi nell'esperienza della sessualità nascevano dalla mancanza di qualità umana in queste stesse relazioni. « Non può esistere una vera moralità della sessualità se non esiste una qualità nella sessualità umana» diceva, definendo la nostra sessualità un po' « selvaggia»³, forse perché queste relazioni (coitali) non fanno parte delle relazioni d'amore.

2.-Padre Caffarel, articolo apparso in *el Anneau d' Or*, numero speciale di gennaio-febbraio 1947 (trad.nostra).

3.- P. Caffarel, nella conferenza di Chantilly (trad.nostra).

Padre Caffarel vide il dolore delle coppie quando lesse l'inchiesta sulla sessualità⁴ e gli sarebbe piaciuto dire e fare molte cose per evitarlo. Diceva: « il piacere è una realtà sacra che si trova dentro l'ordine creato da Dio, di fronte al quale non bisogna sollevare dubbi come per quegli spiritualismi tristi che erano tanto diffusi⁵ ». La diversa maniera di vivere il piacere può creare delle crisi nelle nostre esperienze sessuali. Conoscere e accettare le nostre differenze può aiutarci a superare questa difficoltà.

2°.- QUESTA È LA NOSTRA REALTÀ:

Il nostro amore se la vede dura in una società consumista. Consumare è bruciare e spegnere, mentre amare, al contrario, è creare, ricreare e costruire.

Le crisi sono l'opportunità per crescere. Ci danno delle informazioni sull'altro, ci mostrano la realtà, ci fanno confrontare, apprezzare e scegliere il meglio, scartando il peggio o il mediocre. Il processo è doloroso però alla fine saremo un po' più maturi e migliori. «La relazione di coppia non è statica ma è un processo in via di sviluppo continuo che si evolve con crisi consecutive. Le crisi sono completamente normali ed è il fatto di superarle che mantiene viva la relazione» (Serge Hefez).

Se riusciremo ad illuminare questo processo con l'amore, che è la nostra legge fondamentale e il nostro principale senso della vita, torneremo alla reciproca fiducia e non ci nasconderemo dietro

4.- Inchiesta fatta nel 1969.

5.- Padre Caffarel, conferenza di Chantilly (trad.nostra).

la trincea dell'amor proprio. Pensiamo che ogni alba ha il suo tramonto e che dobbiamo sempre optare per l'essere presenti (coscienti) ovunque siamo, scegliendo sempre il bene.

Ce lo dice Gesù: dovete vedere sia la zizzania sia il grano. Prendervi cura del grano – la vostra coppia- e non precipitatevi sulla zizzania – l'ego che allontana e divide-. Sì, vi farà soffrire però prendetevi il tempo necessario per non danneggiarvi quando la estirperete. Non è facile. Ci sono offese che non si dimenticheranno mai perché hanno distrutto qualcosa di molto profondo. L'oblio e il perdono sono due cose differenti. Se perdoniamo, torniamo all'altro la sua dignità e la fiducia in se stesso. Il perdono fa sì che rialziamo la testa e ci diciamo: prendiamoci di nuovo per mano e ascoltiamo assieme ciò che ci dice San Paolo: "l'amore è paziente, è benevolo; l'amore non invidia; l'amore non si vanta, non si gonfia.... Soffre ogni cosa, crede ogni cosa, spera ogni cosa" ⁶.

3°, UNA STORIA MOLTO REALE E FREQUENTE.

Le crisi nascono dalla nostra immaturità e ci aiutano a crescere. Vediamo: Si tratta di una coppia di fidanzati. Lei è divertente e un po' irresponsabile. Lui è serio e responsabile. Entrambi si immaginano con la fede al dito nella futura vita di coppia. Per lei, lui è quello forte, chi l'aiuterà a risolvere i suoi problemi, ed è lui la sua metà ideale. Secondo lui, lei è ricca dell'allegria di cui è sempre stato carente, come la spontaneità, la freschezza e la parte giocosa

6.- 1° ai Corinzi 13,4-8.

che a lui manca. La coppia si sposa e cominciano a condividere momenti belli e quelli un po' meno.

Passa del tempo e un giorno, lei torna a casa e vuole rendere partecipe il marito dei suoi successi a lavoro. Con l'allegria che la caratterizza inizia a raccontare le sue novità. Lui però non presta attenzione alle sue parole né al suo entusiasmo. Quindi lei pensa: non gli importa nulla, gli importano solo gli affari suoi. Il marito, ossessionato dal suo problema a lavoro (lo hanno licenziato) rode dentro di sé: Non dà la minima attenzione al mio problema, perché a lei non interessa. Infuriata di fronte al silenzio del marito, si dirige verso la camera pensando che, se lui si comporta così è perché <non mi ama più>.

Ed inizia una serie di pensieri negativi alimentati dai fraintendimenti: Lui è stufo di me, Devo aver fatto qualcosa di male se lui non mi ama...Non le importa nulla di me. Non mi ama più. Questi pensieri affollano le loro menti, l'ira e l'indignazione aumenta. I giudizi ingiustificati e le immagini distorte si succedono a cascata.

Lei non comprende i suoi sentimenti, il marito non vuole partecipare al festeggiamento di lei. Si giudicano a vicenda invece di cercare di comprendersi nel profondo fra di loro. I due giungono a conclusioni false basate su supposizioni. Il loro ego non permette loro di vedere i sentimenti dell'altro⁷.

La causa di questi scontri nelle coppie ce la suggerisce lo stesso Aaron T. Beck:

7.-L'idea è stata ripresa da Aaron T. Beck, "L'amore non basta", Astrolabio Ubaldini, 1990.

-Perché ci sforziamo di indovinare ciò che invece si può sapere solo domandando ed ascoltando.

-Perché ci pesa chiedere dei chiarimenti sulle azioni ambigue che alla fine ci danno false informazioni.

-Perché ci fidiamo di più del nostro stato d'animo che di ciò che ci dice l'altro.

4°.- PER IL DIALOGO DI COPPIA.

Possiamo essere una coppia giovane, di mezza età, matura o già anziana. Le nostre crisi possono originarsi per uno dei tre motivi che elencheremo. Una volta individuato, iniziamo il dialogo e rispondiamo alle tre domande seguenti: perché ci succede? In cosa ci siamo lasciati andare? Cosa possiamo fare per migliorare?

1ª.- Il concepire la sessualità come mera genitalità alla ricerca del piacere e dei figli, non lascerà in noi la convinzione che quando la procreazione non sarà possibile e la passione svanirà, si sarà esaurita la sessualità? Non dimentichiamoci che la procreazione è una parte della sessualità, non il contrario.

2ª.- Dio ci ha donato l'intera superficie del nostro corpo per poter accarezzarci e trattarci con tenerezza, perché tendiamo a ridurre spesso le nostre carezze ad una piccola parte del corpo? La carezza è fine a se stessa e non è una merce di scambio per ottenere qualcosa.

3ª.- Alcune crisi possono nascere in seguito alla dipendenza da orgasmo. Vi sembra che sia più importante essere dei

bravi viaggiatori sessuali (che gioiscono del tragitto, del viaggio, della compagnia, dei preparativi, delle carezze, delle parole ecc.), che turisti che ricercano solamente il finale, il risultato, la meta (generalmente l'orgasmo)? Vi considerate più viaggiatori che turisti o il contrario? Perché?

5ª.-PER PREGARE ASSIEME:

La preghiera è un buon aiuto nei momenti di crisi. Raccogliamoci, diamoci la mano e rimaniamo in silenzio.....Rilassiamoci e apriamo la nostra porta a Dio, che ci dice: "Coppia cristiana, sei il mio orgoglio e la mia speranza. Io ho creato il mondo, però non ho visto da nessuna parte l'immagine di ciò che è la mia vita più intima. Ho voluto scoprire il meglio di me ed è stata la mia creazione più bella. Per questo ti ho creato, coppia umana "a mia immagine e somiglianza" e ho visto che era cosa molto buona. Sei la mia creatura privilegiata, capisci perché sei così ben voluta fra tutte le creature? Comprendi l'immensa speranza che ho riposto in te?8 (Rimaniamo alcuni momenti in silenzio per cogliere l'importanza di queste parole).

Marito: Sappiamo, Signore, che ci comprendi e che sei con noi durante i nostri scontri. Speriamo e desideriamo che tu rimanga sempre vicino alle nostre debolezze ed insicurezze.

8 Péguy, filosofo, poeta e saggista cattolico francese. Citato nel Tema di Studio de E.N.D. España -2014-2015. Cap. 7º (trad.nostra).

Moglie: Signore, insegnaci ad essere fedeli in amore per essere perdonati, pazienza, verità ed allegria l'uno per l'altro.

Marito: Per saper essere esigenti ma senza danneggiarci. Per saperci esigere con pazienza di non scoraggiarci e che la nostra esigenza si accompagni sempre all'amore, per evitare di scontrarci.

Moglie: Sappiamo che l'egoismo, i fraintendimenti, la mancanza di ascolto e di comunicazione ci allontanano. Aiutaci ad aprire il cuore per lasciarti entrare, accompagnato da mio marito.

Marito:- Dacci la maturità sufficiente per distinguere ciò che è importante da ciò che è urgente. Aiutaci a controllare ciò che ci circonda affinché insieme possiamo crescere e maturare.

6°.- TRASFORMIAMO LE NOSTRE CRISI IN UNA PASQUA

...passando da ciò che è negativo, il problema a ciò che è positivo, l'incontro?

-Da idee distaccate e una verità individuale...

-ai sentimenti e a una NOSTRA verità .

-Dall'impossessarsi con violenza e forza...

-alle carezze fra pari.

-Dall'essere turisti sessuali che ricercano solo il traguardo, l'orgasmo

-all'essere viaggiatori che si godono il gioco del tragitto, abbandonando l'ossessione per la meta.

-Dal linguaggio obiettivo, funzionale, freddo e timoroso, da un "superiore" ad un "inferiore"...

- a un linguaggio ludico, fiducioso, libero e ricco di sentimenti.

-Da delle relazioni malate e tossiche...

-a relazioni fiduciose, affettuose e sane.

-Da un ambiente negativo e teso, un ostacolo per gli incontri sessuali...

-a un ambiente positivo, caldo, libero, il giusto discorso preliminare per degli incontri sessuali gioiosi.

Usciamo dall'ombra del conflitto e della sofferenza e stipuliamo un patto di **TENEREZZA** per cercare di costruire delle **RELAZIONI** di qualità, in cui Dio gioisce con noi. Diciamo fiduciosi: "La tua verità, non mi interessa. Mi interessa La Verità; vieni con me a cercarla, la tua tienitela" (A. Machado).



Équipes Notre-Dame
Secrétariat International
49, rue de la Glacière
7ème étage • 75013
Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12
end-international@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

9.

NONO TEMA

**“Il perdono
rende possibile
la tenerezza”.**



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo

Tema

Introduzione

- 1** La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
- 2** Uomo e donna: diversi e uguali
- 3** Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
- 4** La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
- 5** La sessualità ci rende fecondi
- 6** Educhiamoci per educare
- 7** Gesù e la sessualità
- 8** Nella crisi...cerchiamo insieme
- 9** Il perdono rende possibile la tenerezza
- 10** Coltiviamo la nostra sessualità
- 11** Riscoprire il nostro amore
- 12** EPILOGO: testimonianze

1°.- CITAZIONI INIZIALI: IL PERDONO FACILITA I NOSTRI INCONTRI.

1- Per poterci incontrare nella gioia della riconoscenza e della generosità dobbiamo guardare i bisogni della nostra coppia a partire dal nostro cuore.

2- Il secondo passo è rivestirsi in maniera adeguata: "rivestitevi dunque di sentimenti di tenerezza, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di magnanimità.....al di sopra di tutto ci sia sempre l'amore perché soltanto l'amore tiene perfettamente uniti"¹. Con un vestito del genere potremo già comprendere che Dio perdona tutto, come disse un'anziana a papa Francesco. Il papa, che l'aveva sentita, le chiese "perché ne fosse tanto sicura". Lei rispose: "perché se il Signore non perdonasse tutto, il mondo non esisterebbe". Può aiutarci a perdonare il fatto di pensare che Dio stesso non è mai stanco di perdonare.

3- Con il perdono possiamo giungere al passo importante: "sentirci amati". Se fra di noi ci sono pressioni non ci possiamo sentire amati. Chiediamo perdono di aver pensato unicamente a soddisfare i nostri bisogni e di aver dimenticato così la nostra coppia. "Se non foste disposti a perdonarvi tutto, il vostro matrimonio non potrebbe esistere", ci sussurra l'anziana che ha incontrato papa Francesco.

4- Il perdono ci permette quindi di lasciarci alle spalle i fardelli del passato ed aprirà la porta a nuovi incontri sessuali.

¹- Colossesi 3,12-21.

Per quanto riguarda il vivere la **SESSUALITÀ** forse dobbiamo chiederci perdono per non avere tenuto in considerazione che l'amore non si FA ma si **SENTE** e si **VIVE**. Infatti si vive ciò che è sostanziale mentre si fa ciò che accidentale. Per questo sia l'amore sia la sessualità non si fanno ma si sentono e si vivono. Questo è ciò che importa veramente.

5-Come ci si perdona? Con la compassione, come il buon samaritano. Guardandosi con amore, mettendosi al "posto" dell'altro che soffre nel profondo. Avere compassione significa sentire assieme a lui o lei, accompagnare nel dolore e, a volte, essere capaci di lasciare che l'altro prenda le sue decisioni. Si tratta quindi di stare molto vicini a chi perdoniamo, senza forzature, condizionamenti e senza complicare le cose per niente.

2°.- ALCUNE IDEE: L'ABBRACCIO DEL PERDONO

-Con l'ABBRACCIO del PERDONO celebriamo la nostra unione, ridiamo affetto e ci sentiamo rinati.

-“Ti perdono” mormora lei, con la voce spezzata- “Sono solo venuta a dirti che ti perdono”. E scoppiò a piangere.

Il giovane guardò in silenzio ma nel profondo del suo cuore, sentiva che queste parole lo avevano reso libero. Come se gli avessero tolto un grande peso sulle spalle.

- Aprire le braccia per accoglierci, accarezzarci e perdonarci, rispettando la nostra interiorità, fino a sentirci amati è il miglior regalo che possiamo farci. Poi, chiudiamo le braccia per stringerle l'uno sull'altro. Questo abbraccio è la vittoria sul nostro allontanamento, sulle differenze e sulle nostre debolezze.

- Lo sguardo dal cuore, la compassione verso l'altro e il rispetto della sua realtà sono le cose che rendono possibile il nostro perdono.

-Anche nel perdono possiamo essere simboli dell'amore di Dio, l'uno per l'altro. Questo amore ci aiuterà a gioire dei valori dell'altro, se lo perdiamo e se non trasformiamo l'episodio superficiale in qualcosa di importante.²

-Quando ci conosciamo abbiamo l'opportunità di capirci ma anche di ferirci, pertanto "rifiutare il perdono sarebbe come negarsi di vivere il presente"³.

-Vivere l'abbraccio sessuale ci richiede di comprendere la scienza del perdono che nasce dall'umiltà e "che è scelta personale e opzione del cuore"⁴.

3°.- TESTIMONIANZA:

Carolina ed Eduardo fanno parte dell'E.N.D. Hanno 4 figli. Senza sapere perché e senza poter fare

2.- "Hombre y mujer los creó" – EL PERDÓN". J. Antonio e Amaya MARCÉN – ECHANDI.

3.- Rémi y Florence, END BRASILIA 2012 (trad.nostra).

4.- Ibid.

altro che pregare per loro, la loro équipe aveva scoperto che Eduardo aveva una doppia vita. Scoprire questa verità è stato difficile per per Carolina. Lei si aggrappò al suo sacramento, pregò, si commiserò e accettò suo marito perdonandolo poco a poco. Quando lui realizzò il dolore di Carolina e la fiducia che gli aveva dato, iniziò a ragionare e lasciò la propria relazione adultera. I due hanno sofferto, si sono compatiti, si sono perdonati poco a poco e hanno fatto di tutto per amarsi reciprocamente di nuovo. Tutto si è risolto a partire dal triangolo magico della compassione, della preghiera e del perdono. È stata un'esperienza che ha unito l'équipe, ha aiutato loro a pregare con intensità ed è stata un'occasione per vivere la generosità del perdono e il sentimento di gratitudine al Signore (ripreso da E.N.D. BRASILIA 2012- dialogo di Rémi e Florence).

Esempio di perdono: *Ci ricordiamo del padre che aveva due figli? Sappiamo quello che fece il più piccolo: se ne andò lontano, iniziando ad avere un comportamento molto negativo, fino a che un giorno si disse: "mi alzerò, andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato verso il cielo e davanti a te(...)" Quando era ancora lontano suo padre lo vide, ebbe compassione(...) "Presto portate qui il vestito più bello e fateglielo indossare(...) facciamo festa perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita"⁵.*

4°.- RACCOGLIAMOCI PER PREGARE ASSIEME E CHIEDERE PERDONO⁶:

Facciamo un momento di silenzio. Chiediamo ai nostri corpi che si rilassino... e mettiamoci nella posizione più comoda...

Moglie: Sappiamo che Tu non sei il fattorino del perdono. Sei puro perdono e misericordia. Tu ami, abbracci e accogli tutti coloro che si pentono e corrono verso di te. Non ti piace tanto che noi ti chiediamo perdono quanto che ci perdoniamo l'uno con l'altro. Come qualsiasi padre, quello che desideri è che noi, i tuoi figli, possiamo volerli bene, praticare il perdono e cresciamo bene.

Entrambi: Signore, accoglici come il figlio prodigo e dacci il valore di riconoscere, come lui, i nostri limiti. Aiutaci ad aprire il cuore affinché possa trovare spazio ciò che ci ha causato così tanto dolore.

Marito: Mi scuso per il mio egoismo, per aver pensato solo a me, per preoccuparmi più dei miei bisogni che ai tuoi, moglie.

Moglie: Sappiamo che il perdono richiede compassione, misericordia e forza per aiutarci a rimanere al fianco di chi ci ha offeso. Aiutaci in questo compito, Signore!

Marito: Dacci la capacità di pensare a ciò che viene bene a noi in coppia e non solo a quello che ci soddisfa individualmente.

6.- I punti di sospensione stanno ad indicare momenti di silenzio.

Entrambi: Ci piacerebbe che prima dell'abbraccio sessuale unissimo i nostri cuori feriti. Che la nostra esperienza sessuale sia la migliore espressione del nostro amore e il più gran simbolo dell'amore di nostro Dio ...

5°.- SEDIAMOCI PER DIALOGARE E PER DARE VOCE ALLA NOSTRA VERITÀ. CHE QUESTA VERITÀ DURI!.

Con la sensazione di sentirci ancora in presenza di nostro Signore, sediamoci nel nostro posto preferito. Leggiamo le seguenti frasi e rispondiamo individualmente alle domande. Infine, compariamo le mie risposte con le tue e trasformiamo il tutto in parole di proprietà di entrambi. Vogliamo che queste parole siano di verità, di tenerezza, perdono, compassione e amore.

Con il perdono possiamo trasformare il nostro cuore di pietra in uno di carne, simile a quello di nostro Dio.

Qual è la nostra verità di fronte a queste domande?

1ª.- Perché mi pesa molto riconoscere i miei errori e la mia mancanza di gentilezza e compassione? Cosa mi impedisce di avvicinarmi, guardarti negli occhi e chiederti perdono?

2ª.- Ti pesa vedere i desideri e i bisogni del tuo coniuge? Se è così a cosa è dovuto?

3ª.- Cosa chiedi al tuo coniuge quando chiedi che ti rispetti nell'incontro sessuale?

4ª.- Cosa ammiri del comportamento di Edoardo e di quello di Carolina? (i casi della testimonianza)

Una volta ordinate, confrontate le differenze fra le vostre liste e dialogate sui risultati.

(passiamo di nuovo attraverso il cuore) quello che ci ha fatto stare male, ciò che è rimasto in sospeso, il sentimento negativo e l'egoismo,..... per poterli tramutare:

- | | |
|----------------------|--|
| - la paura..... | con l'amore |
| - l'imposizione..... | con la tolleranza |
| - l'insicurezza..... | con la fiducia. |
| - la falsità..... | con la verità. |
| - il timore..... |Con il piacere de
ll'incontro. |

Siamo diversi e, solo nel perdono, possiamo incontrarci, riconciliarci e renderci conto che i nostri bisogni sono diversi. Abbiamo diversi stati d'animo, ritmi vitali diversi, e mettere assieme i nostri desideri non è facile. Cerchiamo di tenere a bada il nostro EGO e l'amor proprio che contrastano il nostro incontro e il nostro perdono.

7°.- CITAZIONI BIBLICHE:

- "Non abbiate alcun debito con nessuno, se non quello di un amore vicendevole" (Rm. 13, 8-10). Non lasciamo nulla in sospeso che possa occuparci e preoccuparci.

- " Chi di voi è senza peccato, scagli il primo la pietra contro di lei. " (Gv. 8,7).

- Siamo diversi, limitati, egoisti e Dio comprende che "a volte fa bene non stare bene". "Allora Dio vide tutto ciò che aveva fatto, ed ecco, era molto buono" (Gn 1,31)



Équipes Notre-Dame
Secrétariat International
49, rue de la Glacière
7ème étage • 75013
Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12
end-international@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

10.

DECIMO TEMA

**“Coltiviamo la
nostra sessualità”.**



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo

Tema

Introduzione

- 1** La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
- 2** Uomo e donna: diversi e uguali
- 3** Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
- 4** La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
- 5** La sessualità ci rende fecondi
- 6** Educhiamoci per educare
- 7** Gesù e la sessualità
- 8** Nella crisi...cerchiamo assieme
- 9** Il perdono rende possibile la tenerezza
- 10** Coltiviamo la nostra sessualità
- 11** Riscoprire il nostro amore
- 12** EPILOGO: testimonianze

1°.- CITAZIONE:

“Mariti, amate le vostre mogli, come anche Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei, affin di santificarla, dopo averla purificata col lavacro dell’acqua mediante la Parola, affin di far egli stesso comparire dinanzi a sé questa Chiesa, gloriosa, senza macchia, senza ruga o cosa alcuna simile, ma santa ed irreprensibile. Allo stesso modo anche i mariti debbono amare le loro mogli, come i loro propri corpi. Chi ama sua moglie ama se stesso. Poiché niuno ebbe mai in odio la sua carne; anzi la nutre e la cura teneramente, come anche Cristo fa per la Chiesa, poiché noi siamo membra del suo corpo. Perciò l’uomo lascerà suo padre e sua madre e s’unirà a sua moglie, e i due diverranno una stessa carne.”¹.

“Dio ha inventato il matrimonio perché fosse la scuola dell’amore e della dedizione”. Questo amore e questa dedizione “non sono due fratelli che camminano su strade parallele, sono bensì una comunione nella quale ci imponiamo “l’obbligo”(norma di vita) di non smettere d’amare; oppure, che è lo stesso, di decidere di vivere sempre con un atteggiamento del “per te” e non con quello del “per me”²

2°.- DIO VUOLE CHE VIVIAMO UNA SESSUALITÀ COLTIVATA, CHE PARLI IL LINGUAGGIO DELL’AMORE.

Padre Caffarel aveva scoperto che l’amore coniugale e l’amore di Dio non si possono sepa-

1.- Efesini 5, 25-33.

2.- Padre Caffarel, Conferenza di Chantilly (trad.nostra).

rare. Dio c'è dove c'è l'amore. Ciò che ci unisce ci unisce a Dio e ciò che ci divide, ci divide da Dio. Per questo il nostro sacramento consiste nell'essere simbolo e manifesto del grande amore di Dio.

I nostri gesti-atti d'amore sono il modo in cui rendiamo visibile questo amore. L'esperienza della sessualità è il grande strumento che Dio ci ha dato per poter amare. Il linguaggio dell'amore ha la peculiarità di fare comunione, rispettando le differenze e le particolarità di ognuno.

3°.- UN PO' DI MUSICA E DI DANZA EROTICA:

Stavo passeggiando per una strada del centro della mia città. Uomini e donne si erano fermati ad ascoltare un duo di violino e violoncello. I due strumenti, guidati dalla stessa partitura, si alzavano e si abbassavano; si incrociavano e si ascoltavano con un sentimento profondo. La nota acuta del violino era sostenuta da quella grave del violoncello. Tutto era in armonia. Si fermavano assieme e, a volte, giocavano ad inseguirsi, a riniziare e a guardarsi, sempre a tempo e sempre con l'uno che seguiva l'altro. Perfino i momenti di silenzio erano musica, bellezza e intesa. Nessuno si sentiva il protagonista e i due suonavano e suonavano senza stancarsi. Mescolavano le loro note, si nascondevano uno sotto l'altro e, con affetto, uno rimaneva in silenzio mentre l'altro si "mostrava". E in questo si alternavano. I due si sentivano importanti allo stesso modo. La gente applaudiva. I due si ascoltavano seduti sul pentagramma sul quale suonavano. Senza predominare nè sottomettere. Senza primo nè secondo. Si di-

cevano: “Dimmi ciò che provi!”, disse il violino, “e ciò che sente il tuo cuore!”. E il violoncello rispose con le note più toccanti della partitura: “Non voglio che mi parli delle cose, voglio che mi parli di te.” Assieme terminarono dicendosi: “Amo il tuo spirito e non quello che succede al di fuori! Mi piacerebbe non essere invisibile, nè tu sordo al mio grido!

Quando uno taceva l'altro volava e, in piccoli momenti, i due stringevano i loro archi sulle corde per gridare, innamorati, il loro grido d'amore.

Vedendo questo bel spettacolo, mi sono ricordato di Van de Velde³ (1873-1937) quando diceva: “C'è bisogno di due persone per ballare il tango”. Siamo marito e moglie che assieme vogliamo ballare il tango dell'amore, una danza per due: Dio e le coppie. Questo ballo è il simbolo dell'amore fra pari, dell'abbraccio affettuoso e della compagnia giocosa e volubile. Ho pensato: ballare, suonare e vivere la sessualità è un gioco di spontaneità, ed è gioire di un passo indietro, un altro senza fretta, senza calpestarci e senza fretta di voler arrivare alla fine.

Dio, maestro del ballo delle anime, vuole che amiamo e balliamo, che siamo liberi e ci amiamo pur essendo diversi. Al termine di questo ballo uniamo i nostri corpi, facciamo comunione e siamo il miglior simbolo dell'amore che Dio ha per noi.

3.- Van de Velde. Sessuologo formato nella tradizione sessuale vittoriana. Influenzò la sessualità di una generazione (trad.nostra).

4°.- COME COLTIVARE QUESTO BALLO? -

-Giocando fra pari. Tutti e due siamo protagonisti, tutti e due provochiamo, tutti e due prendiamo l'iniziativa, tutti e due agiamo e smettiamo di agire, tutti e due diciamo come ci sentiamo e quello di cui abbiamo bisogno.

-Vivendo gli incontri intimi più frequentemente, convinti del fatto che Dio ci accompagna in questi incontri con la tenerezza e con la ricerca del piacere comune. Dio vuole che il nostro amore ci nobiliti.

-Vivendo l'unione sessuale pieni di amore di agape. Non possiamo essere evangelizzati senza umanità. Informiamoci sul tema e non pensiamo che gli anni ci rendano indifferenti alla sessualità. Non smettiamo mai di essere soggetti sessuati.

-Smettendo di essere spettatori della vita per iniziare a viverla intensamente. Smettiamo di criticare coloro che non la pensano come noi e non disperdiamo energie difendendoci da quelli che ci attaccano. Preoccupiamo invece di coltarci, leggere, studiare e, soprattutto, di vivere e chiedere aiuto a Dio affinché i nostri incontri si liberino dalla routine, creino comunione e siano animati dalle sorprese. In questa maniera la nostra esperienza sarà più gioiosa, più duratura e più autonoma.

Coltivare equivale all'abnegazione. "Non c'è amore senza abnegazione" ⁴. Questo presuppo-

4.- Padre Caffarel nella conferenza di Chantilly (trad.nostra).

ne il guardare il mondo di petto per non confondere "l'essere fedele" con "l'essere intrappolato"⁵. "Ciò che non riesci a risolvere con le parole, risolilo con le preghiere. Ciò che non riesci a risolvere in piedi, risolilo in ginocchio. Pensa che oltre la tua forza c'è la potenza di Dio". È qui che risiede l'energia per coltivarci.

Dobbiamo capire che "l'etica sessuale non si riferisce a ciò che è proibito o concesso. Non ci sono regole. Non può esistere una vera moralità della sessualità se non esiste una qualità umana della stessa"⁶.

Continuiamo ascoltando le parole di padre Caffarel: "Aiutiamo la Chiesa a rivedere la sua visione antropologica". "L'unione sessuale incarna l'amore nel momento in cui si integrerà dietro il tessuto di relazioni quotidiane in cui abbia un senso"⁷.

"Il mondo ha banalizzato la sessualità" in due modi: 1-cercando un angelismo poco umano e che nega l'eros che abbiamo dentro, ossessionato dalla procreazione; 2-cercando in maniera unica ed esclusiva il piacere. "Bisogna umanizzare più che moralizzare", diceva Padre Caffarel, come se avesse sentito il nostro papa Francesco quando dice che "dobbiamo essere più esperti e testimoni di umanità e meno guardiani della moralità".

Padre Caffarel continua⁸: "Si predica la moralità del matrimonio, si va dicendo ciò che è concesso e ciò che è proibito".... però non abbiamo

5.- Ibid.

6.- Ibid.

7- Lettera francese di E.N.D. N° 201 di marzo-aprile del 2013, pag 11, ultimo paragrafo (trad.nostra).

8.- Padre Caffarel, Conferenza di Chantilly (trad.nostra).

coltivato adeguatamente i matrimoni cristiani affinché "facciano bene l'amore".

- *Non c'è libertà senza conoscenza.*

La libertà senza conoscenza prende il nome di addomesticamento.

Non c'è conoscenza senza libertà.

La conoscenza senza libertà prende il nome di repressione.

Non c'è conoscenza né libertà senza creatività.

La conoscenza e la libertà senza creatività prendono il nome di illusione.

Ed è ora che passiamo dall'addomesticamento, dalla repressione e dall'illusione sessuale ad un'esperienza libera, piena, cosciente, gioiosa e serena della nostra sessualità"⁹.

5°.- SEDIAMOCI, LEGGIAMO E DIALOGHIAMO:

Coltivare è il contrario della vecchia repressione sessuale e della sensualità contemporanea che tendono a negare e banalizzare la donna e la sessualità. Coltivare significa continuare ad amarci come oggetti sessuati, come uomo e donna che cambiano il proprio atteggiamento, i propri segni e gesti quando diventano più maturi, in seguito a nuove esperienze che li portano a fasi sempre nuove di crescita. Questo ci aiuta a capire che: 1- Non c'è un termine per le relazioni sessuali; 2- che queste non sono privilegio per i giovani; 3- che la necessità di abbracciare, esprimere sentimenti ed amore ed essere amati, non sono qualcosa che scompare col tempo; 4- che la sessualità non è incentrata sull'orgasmo ma sull'amore; 5- che i cambiamenti fisiologici devono portarci a riadattare la nostra esperienza sessuale in base all'età.

9.- Santos Beneti "Sexualidad creativa". Ed. san Pablo, 1994, introduzione (trad.nostra).

1^a.- Quale dei cinque punti appena esposti ci costa accettare maggiormente? E perché?

2^a.- Se abbiamo avuto e abbiamo delle difficoltà nei nostri incontri sessuali, ne abbiamo parlato fra i due o con un esperto? Qual è stato il risultato?

3^a.- In che modo ricreiamo, durante tutta la giornata, un clima positivo, ottimista, intimo, aperto e che può favorire piacevoli incontri sessuali?

4^a.- In che misura siamo simboli dell'amore di Dio nei nostri incontri sessuali? Con quali atteggiamenti dimostriamo che siamo questi simboli?

6°.- COLTIVIAMO LA NOSTRA SESSUALITÀ PREGANDO ASSIEME:

Facciamo un attimo di silenzio e soffermiamoci sulle idee seguenti: pregare è comunicarci con Dio nell'intimità. Dio è pura comunicazione. Egli comunica perché ama. Per questo Dio quando ci guarda non ci misura né ci soppesa. "infatti il Signore non bada a ciò che colpisce lo sguardo dell'uomo: l'uomo guarda all'apparenza, ma il Signore guarda al cuore»."10. Dio ama quando comunica, come ha dimostrato attraverso la presenza di Gesù. Egli ha comunicato con noi nella miglior maniera possibile e con la massima empatia: sentendo come noi e facendosi come noi.

Diciamo assieme: Poiché crediamo in Te, Signore, vogliamo che la nostra comunicazione arrivi nel profondo dell'altro e così, insieme, giungere

10.- Samuele 16, 6-7.

a Te. Siamo convinti che comunicarci con te sia il modo migliore per comunicare fra di noi.

“E Dio? Ebbene, Dio sono io lo che sono fra le braccia di lei il mio amore. Sì, e lei che è fra le mie braccia.

Dio? Esiste ed è presente nell’abbraccio che ci diamo noi due

Amalgamati in un tutto, persi l’uno nell’altro” ¹¹.

Moglie: Riconosciamo, Signore, che ci hai donato un corpo per poterlo donare, offrirlo e per provare piacere. Ti benediciamo per questo e vogliamo vivere con un atteggiamento del “per te” invece del “per me”.

Marito: Manifestiamo davanti a Te che vogliamo che i nostri corpi siano il tuo tempio, il tuo cantuccio e il tuo rifugio. Sappiamo che sei tu a desiderarlo. Prendici ed eleggici per poter essere simboli del tuo amore.

Moglie: Vuoi che coltiviamo la nostra sessualità con naturalezza, spontaneità, senza ricercare la funzionalità, né il risultato finale o la meta. Chiediamo a te di aiutarci a farci trasportare dall’amore.

Marito: Poiché guardiamo e sentiamo diversamente, poiché voglio comprendere mia moglie e voglio che lei comprenda la mia mascolinità, per questo vorremmo che Tu faccia da tramite tra di noi, affinché possiamo vivere la nostra sessualità comprendendoci ed apprezzandoci da pari.

¹¹.-. “Juan Ramón, Alberdi: dos poetas líricos”, ed. Diego Martínez Torrón, 2006 (trad.nostra).

Moglie: Tu sei generoso, comprensivo e fiducioso.

Marito: Sappiamo che sei un Dio che, per mezzo di Gesù, può toccare, curare, guardare e salvare tramite il suo sguardo. Sappiamo che questo tuo sguardo risveglia il nostro corpo per l'amore, per la relazione e per la vita¹².

Moglie: Sei stato la buona novella perché ti sei fatto verbo, aperto e vulnerabile, rispettoso e libero.

Entrambi: Continui ad essere la buona novella per noi, invitandoci sempre all'amore, all'amicizia, agli affetti e al piacere del corpo. Accompagnaci in questo cammino in cui ci facciamo uomo e donna, affinché assieme possiamo continuare a conoscerci, incontrarci, organizzarci e gioire della nostra donazione reciproca.

¹².- Mercedes Navarro (religiosa mercedaria), "(7) palabras". Ed. PPC. Madrid, 1996.



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12

end-international@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

11.

UNDICESIMO TEMA

**“Riscopriamo il
nostro amore”.**



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo	Tema
	Introduzione
1	La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
2	Uomo e donna: diversi e uguali
3	Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
4	La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
5	La sessualità ci rende fecondi
6	Educhiamoci per educare
7	Gesù e la sessualità
8	Nella crisi...cerchiamo insieme
9	Il perdono rende possibile la tenerezza
10	Coltiviamo la nostra sessualità
11	Riscoprire il nostro amore
12	EPILOGO: testimonianze

1°.- CITAZIONI:

1-1- Una citazione intelligente: A padre Caffarel piaceva citare Bernard Shaw quando diceva che "il mio sarto è l'uomo più intelligente che abbia mai conosciuto in vita mia. Mi prende le misure ogni volta che vado da lui mentre gli altri mi misurano solo una volta che vale per sempre"¹.

1-2- Soffiamo assieme sulle nostre ceneri per togliere la polvere che ricopre le nostre vecchie braci per riaccendere il nostro amore iniziale. Libero dalle ceneri che lo ricoprono, questo primo amore scintillerà, ci ridarà calore e così potremo dirci:

Marito: "Quanto sei, bella amata mia! Quanto sei bella! Gli occhi tuoi sono colombe, dietro il tuo velo".Come nastro di porpora le tue labbra, la tua bocca è piena di fascino...I tuoi seni sono come due cerbiatti, gemelli di una gazzella, che pascolano tra i gigli"².

Moglie: "L'amato mio è bianco e vermigliato, riconoscibile fra una miriade...I suoi occhi sono come colombe su ruscelli d'acqua.....le sue labbra sono gigli che stillano fluida mirra....Le sue mani sono anelli d'oro incastonati di gemme di Tarsis; il suo ventre è tutto d'avorio tempestato di zaffiri....Questo è l'amato mio, questo l'amico mio, o figli di Gerusalemme"³.

1.- Bernard Shaw. (1856.1950) autore irlandese di "Matrimonio desigual".

2.- Ripreso dal Cantico dei Cantici m 4, 1-5.

3.- Ibid 5, 10-16.

2°.- ALCUNE IDEE. L'AMORE SI RINNOVA SEMPRE.

2-1- L'amore ci inaugura. Quando ci guardiamo negli occhi, vediamo la nostra verità e la nostra crescita, e facciamo sì che il nostro amore sia dinamico. Questo è il modo di inagurarci ogni mattina. Se ci prendiamo le misure sappiamo dove siamo aumentati o dove siamo diminuiti e dove dobbiamo ritornare per accettarci come prima. Si tratta di questo: non di conoscerci per dirci: "so già quello che pensi", "fai sempre lo stesso" o "so già quello che mi stai per dire".... Se usiamo il "metro" invece, rimarremo aperti alle nuove idee, ai nuovi sentimenti e al desiderio di quel momento. L'amore infatti ci inaugura sempre, evita di dare per certo e scontato alcune considerazioni. Soffiamo insieme sulla polvere della routine per non chiudere la porta alla mia novità o alla tua sorpresa! E quando ci sentiamo uniti al calore dei nostri corpi, diciamoci: Credo in te e credo nella tua capacità di rinnovarti ogni giorno, perché se credessi "solo in ciò che può dimostrare la scienza, mi perderei molte delle cose reali, come la stessa vita"⁴.

Nell'atto di prenderti le misure voglio quindi accettarti e inaugurararti, e voglio che la mia vita sia piena della tua presenza.

Pensiamo nel significato profondo dei seguenti versi della poetessa cubana, Dulce María Loynaz:

*"Se mi ami, amami tutta, non per zone di luce
o d'ombra..."*

4.- Félix Torán, "Ecología ment al", Edt grupo Planeta , 2014, Barcelona (trad. nostra).

se mi ami, amami nera e bianca e grigia, e verde, e rossa,

amami di giorno, amami di notte e all'alba con la finestra aperta

Se mi ami, non mi dividere: amami tutta... o non amarmi."

2-2-L'amore si rinnova con la comunicazione. Comunicare nell'intimità significa già accettarci e rifiutarsi di dire: "ti amo però devi cambiare", perché così ci inganneremmo.

Il "ti amo" sincero ci inaugura e ci dà il "metro" in mano per rendere vivo il nostro amore, affinché "si basi sulla passione, sulla intimità e sul compromesso personale"⁵. Nell'atto di prendere le misure possiamo dire a voce alta: "Sono qui, mi vedi?", "anche se il mio corpo è cambiato sono lo stesso/la stessa!", e ci misureremo, colmeremo il desiderio della passione, abbracceremo un corpo bramoso di amore e accarezziamo un'anima bisognosa di comprensione. In altri momenti invece ci supplicheremo: "Amami quando meno lo merito poiché è quando più ne ho bisogno"⁶ perché voglio ridere... abbandonarmi e darmi fiduciosamente.

Amore è ciò che non si può perdere.

L'amore cambia il passato.

L'amore fa sì che due siano una cosa sola, senza smettere di essere loro stessi.

L'amore colma tutti i vuoti che voi create.

Amore è ciò che parla in silenzio.

5.- Esperanza Bosch e altre in "La violencia contra las mujeres" Edt S. XXI. 2013- Barcelona (trad.nostra).

6.- Proverbio cinese.

L'amore è ciò che permette di vedervi nei momenti di difficoltà.

2-3- L'amore è energia. La nostra convivenza crea dei nodi che interrompono il flusso energetico fra di noi e danno origine ad ansietà, negatività, rifiuto, critica, giudizio ed indifferenza, e ci appesantiscono col grave peso della colpa. Tutto questo irrigidisce i nostri corpi. Tutti questi elementi costituiscono i tappi con cui l'EGO, l'immaturità e la scarsa umiltà chiudono le vie attraverso le quali circola l'energia dell'amore. Solo un amore rinnovato e formato davvero da gesti di tenerezza può pulire i tubi per trasportare l'empatia, togliere le paure, rallegrare e creare compassione, donando ai nostri corpi la capacità di essere complici. Ricorriamo al gesto affettuoso, al sorriso caloroso o allo sguardo pieno di promesse, affinché l'energia possa scorrere di nuovo. Tutta l'energia che parte da noi verso l'altro ritornerà arricchita. Non temiamo di mostrarci teneri e affettuosi con la persona che amiamo, nè vergogniamoci di voler chiedere all'altro che ci doni il suo corpo.

3°.- UN ANEDDOTO: "IL VASO CINESE".

Si tratta di una coppia appena sposata. Un giorno vanno al mercato e vedono un vaso cinese coloratissimo. Se lo immaginano nell'angolo dell'ingresso della loro nuova casa. Pieni di entusiasmo lo caricano in macchina e pian piano, con estrema delicatezza, lo portano fino a casa. Cercano un piedistallo, lo puliscono e ci mettono il vaso. Non c'è un briciolo di polvere che possa diminuire la brillantezza e la bellezza

del vaso. Tutti i giorni ammirano la loro “spessa”, felici del loro acquisto. “Come sta bene lì! Che occhio abbiamo avuto!”. Vanno a lavoro, tornano, escono con gli amici e ogni volta che escono ed entrano in casa hanno l’occasione di apprezzare la vista dell’oggetto. Passano i giorni e passano i mesi. Ogni volta diventano meno frequenti le esclamazioni di approvazione, gli sguardi e la soddisfazione nel vedere quella decorazione. Per la vigilia di Natale devono fare una pulizia generale. Spostano alcuni mobili e mettono al riparo molti oggetti e la casa ne esce pulita e pronta per i festeggiamenti. Uno degli oggetti che allontanano per evitarne la rottura è proprio il vaso. I suoi colori così scompaiono e, al loro posto, c’è solo il verde di una pianta. La coppia continua ad uscire ed entrare, giorno dopo giorno, senza rendersi conto dell’assenza del bel vaso.

4°.- PER DIALOGARE IN COPPIA.

Cominciamo il nostro dialogo ricordando ciò che segue:

Vogliamo avere totale fiducia e questa si ottiene quando lavoriamo sulla reciproca accettazione. Questo ci dà sicurezza, ci toglie le paure e ci apre le porte affinché possiamo entrare l’uno nell’altro con il massimo rispetto.

R. Tagore dice che “l’amor è rispettoso”. Il rispetto non è l’essere affettuosi. Siamo rispettosi quando riconosciamo che abbiamo una nostra propria vita e quando ci meravigliamo positivamente che l’altro viva la sua di vita e sviluppi completamente la sua identità. “Ama solo colui che desidera che la persona amata diventi se stessa”, dice Laín

Entralgo. Cerca di scoprire il mistero del tuo coniuge e stupisciti piacevolmente di tutto ciò diventa. Questo è il modo migliore per rispettarlo. Però attenzione! Se smetti di essere te stesso per lui/lei stai amando per obbligo. Il meglio che puoi dare quando ami è te stesso, il tuo modo di essere, la tua totalità...se rinunci ad una parte di te, ti rifiuti a dare il meglio che puoi dare al tuo coniuge. Sarebbe bene che pensiate a ciò che si sono detti due innamorati in un film: "Il mio desiderio non è che mi ami, nè che ti dai a me, nè che mi devi o mi ringrazi per qualcosa, nè che mi ammiri. Il mio desiderio è semplicemente che esisti e che tu possa crescere". Questo desiderio è la miglior garanzia dell'amore.

1ª. Viviamo l'orgasmo perché crediamo di essere obbligati o che sia un dovere nei confronti del nostro coniuge? Agire così non significherebbe mancarci di rispetto? Se non abbiamo la fiducia necessaria per dire "sì" o "no" all'atto sessuale, quali sono i motivi che ci impediscono di avere questa fiducia?

2ª.- Quando sperimentiamo i nostri incontri sessuali pensiamo: sarò all'altezza di ciò che lei/lui mi richiede? O, sono la paura e il timore quelli che non ci permettono di essere completamente spontanei nell'incontro intimo? Se mettiamo a nudo la nostra anima prima del nostro corpo, con quest'ultimo poi sarà più facile e piacevole.

3ª- Abbiamo percepito delle volte che a comandare gli incontri sessuali siano l'abitudine, il tempo e la routine?

4ª Abbiamo trasformato il nostro coniuge dall'essere il bel vaso multicolore a qualcosa di scontato e poco desiderato? Perché è successo questo? Come possiamo migliorare?

5^a.- AMIAMOCI NELLA PREGHIERA.

Entrambi: Signore, vogliamo che questo momento di silenzio sia un'occasione per guardarci nella parte più profonda di noi. Sappiamo che solo con gli occhi dell'amore possiamo vedere la verità. Ti mostriamo il desiderio che i nostri incontri sessuali siano ricchi del tuo amore, affinché nè la forza, nè la violenza, nè l'abitudine, la routine o la noia ricoprino le braci del nostro amore iniziale. Facciamo un attimo di silenzio perché è da questo silenzio che usciranno parole dirette e sincere.....

Moglie: Sappiamo che il contatto fisico ci unisce totalmente e vogliamo che l'eros, la spiritualità e il ricordo dell'amore iniziale facciano dei nostri incontri un festeggiamento.

Marito: Sappiamo che "il bisogno di essere toccati, di essere presi a braccetto e di essere sostenuti con affetto sono alcuni dei desideri più profondi del nostro cuore e che sono simboli molto concreti della nostra impazienza per unirici con Te"7 Toccaci! Ed insegnaci a toccare i nostri corpi.

Entrambi: Che entrambi si possa esclamare con fiducia e senza paure: Toccami! Toccami, per favore! Perché la tua carezza mi risana, mostra il tuo rispetto per me ed è simbolo della tua bontà, della tua allegria e del tuo dono.

7.- Wunibald Müller, "Besar es orar". La sessualità come fonte di spiritualità. Edt Salterae. 2005 Santander (trad.nostra).

Marito: Rischiamo di dare troppa importanza al finale del nostro incontro intimo. Vogliamo che nel tempio della nostra intimità ci sia Tu.

Los dos: Aiutaci a gioire di più dei preparativi, della tenerezza e del piacere complessivo del tragitto, affinché la mancanza di egoismo consenta che Tu sia presente in questo festeggiamento.

Moglie: Vogliamo, Signore, che Tu sia per il nostro amore, come il vento sia per le vele delle barche.

Entrambi: Noi spiegheremo le vele del nostro amore in modo che Tu possa soffiare con il tuo vento e ci faccia navigare con gioia.

Entrambi: Vogliamo che non siano solo parole. Le parole abbondano nella nostra intimità. Come Dante, vogliamo convincerci che: "ben poco ama colui che ancora può esprimere, a parole, quanto ami".



Équipes Notre-Dame
Secrétariat International
49, rue de la Glacière
7ème étage • 75013
Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12
end-international@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com