



**PERCORSO TANDEM**  
**per**  
**giovani coppie**



# Indice

<b>Che cosa è Tandem</b>	<b>pag. 3</b>
<b>Gli ingredienti del Tandem</b>	<b>pag. 4</b>
<b>La struttura dell'incontro</b>	<b>pag. 5</b>
<b>Le 7 regole del Tandem</b>	<b>pag. 6</b>
<b>Perché Tandem</b>	<b>pag. 9</b>
<b>Elenco dei Temi</b>	<b>pag. 10</b>

## *Entriamo nei dettagli*

Come funzionano le Equipe Tandem?



### *Pedagogia*

La pedagogia Tandem Coppia è strutturata attorno a tre momenti chiave per ogni tema trattato: un momento di riflessione personale, un momento di discussione in coppia (il cuore dell'approccio) e un momento di condivisione in equipe. In ogni incontro viene offerto a tutti un momento di preghiera comune, qualunque sia il cammino di fede di ciascuno.



### *La squadra*

L'equipe si riunisce mensilmente la sera per discutere il tema del mese. E' un momento di convivialità che inizia con una cena condivisa.

Una coppia accompagnatrice facilita gli scambi e garantisce che tutti possano esprimersi liberamente.



### *Il libretto*

L'opuscolo copre l'intero percorso. Fornito a ciascuna coppia durante il primo incontro in equipe, è il supporto preferenziale per la preparazione degli incontri. Per ogni tema vengono proposti testi ispiratori, spunti di riflessione e discussione, nonché un testo evangelico e una preghiera.

Ogni coppia annota i propri pensieri durante la preparazione: la chiave per un viaggio di successo!

# Che cosa è Tandem?

- Tandem è un progetto per giovani coppie, sia sposate che non sposate, avviato dalle Equipes Notre Dame in Francia nel 1990/99.
- Offre un cammino di fede e di amore.
- È una risposta all'invito di Papa Francesco in Amoris Laetitia: "... siamo chiamati ad accompagnare le giovani coppie nel loro cammino di fede. Incoraggiarle a prendersi del tempo per il dialogo ... e di incontrarsi regolarmente per parlare della loro fede".
- Chi può partecipare?  
questo percorso è aperto a giovani coppie, cristiane o non cristiane sposate o non sposate.



# Gli ingredienti di Tandem

- Il programma è sviluppato all'interno di un "team "di:
- 4/5 giovani coppie.
- un consigliere spirituale.
- una coppia che accompagna (sposati da + di 15 anni)
- ogni equipe si riunisce ogni mese per circa 2 ore.
- Ad ogni riunione viene proposto un tema tratto da un opuscolo che presenta 24 temi attuali e concreti riguardanti la vita quotidiana della coppia.
- Il ritmo è flessibile, progressivo e deciso dal team.
- Non un gruppo di consulenza ma un gruppo di condivisione di fede.



# La Struttura dell'incontro

## «primo momento»



- Ogni incontro ha un tema.
- Il lavoro preparatorio viene svolto da ogni coppia insieme durante il mese. Le riflessioni sul tema sono guidate da domande, letture bibliche e materiale suggerito dalla coppia accompagnatrice prima dell'inizio della riunione.
- I° passo: ogni partner riflette da solo sul tema del mese.
- II° passo: ogni coppia discute questo argomento a casa.

## «secondo momento»

Nel corso della riunione:



- Si inizia con la condivisione, dove ogni coppia condivide i momenti salienti della propria vita durante il mese.
- Poi vi è la discussione sul tema, dove le coppie condividono il tema del mese e le loro riflessioni a casa in totale libertà.
- Riflessione e preghiera biblica: si legge un passo biblico, seguito da un momento di preghiera.
- Presentazione Tema del mese successivo.

# Le 7 Regole del Tandem

*Avete accettato di fare équipe con altre coppie che come voi desiderano dei momenti di riflessione e di condivisione.*

*Ecco le sette regole che vi permetteranno di camminare assieme.*

## Prima Regola: Fidarsi

- Avete iniziato “in Tandem” questa avventura.  
All’inizio uno può essere più pronto dell’altro. Può darsi che dopo qualche riunione i ruoli si invertano. **Fidatevi scambievolmente.** Incoraggiatevi l’un l’altro: è il principio stesso del **pedalare in Tandem.** Naturalmente a condizione che non sia sempre lo/la stessa a pedalare.
- Fidatevi dell’équipe e di ogni coppia che la compone: sono diverse da voi ma nello stesso tempo sono i più “prossimi” perché condividono le stesse vostre preoccupazioni e hanno lo stesso desiderio di cominciare questo percorso.  
Durante questo percorso si potrà costruire una vera amicizia.
- Una coppia “anziana” e un sacerdote o un diacono, vi accompagneranno: faranno équipe con voi. Alcune domande potrebbero metterli in imbarazzo! D’altra parte la loro esperienza, la loro vita spirituale potranno aiutarvi a progredire.  
Non esitate a sollecitarli sia nelle riunioni che personalmente (soprattutto se in ogni riunione è presente il sacerdote).

## Seconda Regola: La preparazione

- La riunione di équipe non è una chiacchierata superficiale, bisogna darsi il tempo per prepararla.
- Ognuno di voi si ritagli un momento per riflettere singolarmente sugli stimoli del tema (tracce per la riflessione personale)
- Poi, in coppia, condividete le vostre riflessioni cercando di ascoltarvi (tracce per lo scambio in coppia)
- Infine scegliete ciò che volete condividere con le altre coppie (tracce per lo scambio in équipe) Perché cominciare a prepararla da soli? L’esperienza

conferma che quando uno comincia a parlare d'istinto l'altro è tentato di reagire: la discussione ha il sopravvento sulla riflessione e sull'ascolto.

Al contrario, se ciascuno arriva preparato (alcuni appunti possono aiutare), lo scambio è molto più profondo ed equilibrato.

Vi stupirete delle scoperte che potrete fare degli altri.

La ricchezza della condivisione in équipe dipenderà dalla vostra preparazione.

### Terza Regola: **La partecipazione**

Ogni riunione è importante: quando una coppia è assente tutta l'équipe ne soffre e la coppia assente ha perso un momento importante della vita di équipe.

Certamente ci possono essere degli imprevisti e degli eventi inattesi

Aiutatevi a vicenda gli uni gli altri per la gestione dei bambini. Non esitate a cambiare il luogo o la data della riunione perché tutti possano partecipare.

### Quarta Regola: **a ciascuno il suo ritmo, la sua personalità! Ma sinceramente**

- Se siete timidi, discreti, riservati, per le prime condivisioni possono bastare solo poche parole. La qualità non è nella quantità. Preparare la riunione con degli appunti potrà esservi d'aiuto. Poco a poco la confidenza e l'amicizia avranno ragione della vostra riservatezza.
- Se avete parecchie cose interessanti da dire, fate una cernita (utilizzando sempre degli appunti), andate all'essenziale o approfondite un solo aspetto. "Le giornate hanno solo 24 ore" è importante rispettare l'orario e dare modo a tutti di esprimersi.
- Ogni membro della coppia deve poter parlare a nome suo e non solo in nome della coppia. L'importante è "essere veri".

### Quinta Regola: **Libertà**

Se qualche cosa non va con l'équipe (difficoltà di orari, difficoltà di dialogo con un coéquipier, troppo rigore, ...) non aspettate che questa difficoltà diventi dolorosa per parlarne con la coppia animatrice o il sacerdote.

In ogni momento potrete ritenere che la proposta non vi è confacente.

Per il buon funzionamento del gruppo, **per il rispetto di ciascuno** vi chiediamo di:

- Prendervi il tempo per parlarne in coppia, poi con la coppia animatrice o con il sacerdote
- Informare il gruppo della vostra decisione spiegando, se possibile, le ragioni della vostra scelta; arricchiranno o rassicureranno i vostri coéquipiers, per esempio:
  - Se sono state commesse delle manchevolezze al vostro riguardo, è meglio non ricominciare;
  - Se voi decidete di abbandonare perché il dialogo nella vostra coppia è diventato difficile o se la proposta sembra mal adattarsi alle vostre esigenze, non è necessario che gli altri si colpevolizzino per la vostra partenza.
  - Dunque è opportuno che ci sia libertà per vivere questa esperienza nel rispetto gli uni degli altri.

### Sesta Regola: L'ascolto

Quello che vi proponiamo si basa su un'attitudine fondamentale: l'ascolto.

- Ascoltare quello che vivo nel profondo, quello che amo e quello che non amo;
- Ascoltare il coniuge nelle sue parole, nei suoi gesti, nei suoi sguardi nei suoi silenzi;
- Ascoltare gli altri membri dell'équipe;
- La Bibbia, la Chiesa affermano che Dio parla agli uomini: come ascoltarlo? L'ascolto sarà il nostro primo tema, ricordatevelo spesso, è **la chiave di volta della proposta Tandem.**

### Settima Regola: Accettare di mettersi nella luce della fede cristiana, praticanti o no, ognuno là dove si trova

Vi saranno proposti dei “cammini di preghiera”: per qualcuno saranno familiari, per altri novità, sconcertanti, forse difficili.

**Il percorso è libero**, non si tratta di “passaggi obbligati” ma di disponibilità di cuore, un cuore che ascolta, fa silenzio e, poco a poco, si apre verso altri orizzonti.

# Perché Tandem



1. Propone un approccio, ispirato alla fede cristiana, per costruire una relazione duratura.
2. Aiuta a scoprire o riconnettersi con una vita di fede. La fede adulta ha bisogno di formazione, lavoro e passione!
3. Aiuta a crescere insieme ad altre coppie condividendo lo stesso viaggio in un ambiente riservato, aperto e sicuro.
4. Aiuta a scoprire le ricchezze del dialogo di coppia e anche della condivisione del team.



**vivi la tua relazione con gioia !**

# ELENCO DEI TEMI

<b>T 1. L'ASCOLTO</b>	<b>pag. 11</b>
<b>T 2. DAL Darsi UN MANO ALL'AIUTO RECIPROCO</b>	<b>pag. 16</b>
<b>T 3. SI, IO, TU, NOI</b>	<b>pag. 21</b>
<b>T 4. DARE E RICEVERE PIACERE</b>	<b>pag. 24</b>
<b>T 5. CHI FA CHE COSA?</b>	<b>pag. 28</b>
<b>T 6. IL TEMPO LIBERO</b>	<b>pag. 32</b>
<b>T 7. IL TEMPO DI VIVERE</b>	<b>pag. 36</b>
<b>T 8. LA RELIGIONE ED IO</b>	<b>pag. 41</b>
<b>T 9. ESSERE GENITORI... E COPPIA</b>	<b>pag. 45</b>
<b>T10. I PARENTI ACQUISITI NEL MATRIMONIO</b>	<b>pag. 49</b>
<b>T11. I CONFLITTI NELLA COPPIA</b>	<b>pag. 53</b>
<b>T12. DIO NELLA MIA VITA</b>	<b>pag. 58</b>
<b>T13. CRISTIANO E CITTADINO</b>	<b>pag. 62</b>
<b>T14. LA SOFFERENZA</b>	<b>pag. 65</b>
<b>T15. ACCOGLIENZA E OSPITALITA'</b>	<b>pag. 71</b>
<b>T16. IL MALE</b>	<b>pag. 74</b>
<b>T17. IL MIO LAVORO, IL TUO... E NOI?</b>	<b>pag. 80</b>
<b>T18. DENARO, PADRONE O SERVO?</b>	<b>pag. 84</b>
<b>T19. SOLIDARIETA' E VOLONTARIATO</b>	<b>pag. 89</b>
<b>T20. AMORE, DESIDERIO E TENEREZZA</b>	<b>pag. 93</b>
<b>T21. IL PERDONO NELLA COPPIA</b>	<b>pag. 99</b>
<b>T22. IL DIGITALE E LA COPPIA</b>	<b>pag. 104</b>
<b>T23. DESIDERIO DI FESTA</b>	<b>pag. 111</b>
<b>T24. ALZARSI IN VOLO ... LA PARTENZA</b>	<b>pag. 115</b>

# T1. L'ascolto



*Le nostre riunioni e le nostre preparazioni in coppia non potrebbero essere più fruttuose che in un clima di confidenza, che rispetta la libertà di ciascuno e che si fonda sull'ascolto, l'ascolto ... e ancora l'ascolto!*

*Questo tema è il “filo conduttore” di tutto il percorso Tandem. Sarà bene che ciascuno lo ricordi in occasione di ogni incontro, rileggendolo di volta in volta.*

*Nel nostro mondo dove i mezzi di comunicazione non cessano di svilupparsi, dove tutto il mondo comunica con tutto il mondo veloce e lontano, si sa ascoltare? Sappiamo ascoltare l'altro, il nostro coniuge, il nostro prossimo, gli altri? Guardiamo più da vicino.*

## • Per la riflessione personale

- Ognuno da parte sua si prenda il tempo di leggere il testo allegato: “Tu puoi semplicemente ascoltare?” (Forse bisogna leggerlo più volte?)
  - Poi ciascuno ricerchi
    - un esempio preciso nel quale egli si è sentito ascoltato da
      - qualcuno
      - il suo coniuge
    - e un esempio nel quale egli ha la sensazione di avere ascoltato
      - qualcuno
      - il suo coniuge
- ★ Cosa mi permette di dire che io sono stato ascoltato bene o che ho ascoltato bene l'altro?
- ★ Cosa fa sì che si verifichi ciò? (parole, atteggiamenti, gesti, sguardi.)

## • Per la riflessione in coppia

1. Ciascuno presenti all'altro i suoi due esempi senza essere interrotto. Se si è fatto per iscritto, si scambiano i fogli e si prende qualche istante per leggerli separatamente.
2. In coppia ciascuno esprime le sue reazioni all'esempio dell'altro:
  - Quando ha creduto di ascoltarmi, mi sono realmente sentito(a) ascoltato(a)? Perché sì o perché no?
  - Quando ha avuto la sensazione di essere stato(a) ascoltato(a), e io ho creduto di ascoltare davvero, cosa ha funzionato bene? Cosa ha funzionato meno bene? Perché?
3. Leggiamo insieme il testo accluso: "Ascoltare è ..."
4. Quali conclusioni ricaviamo dal nostro scambio sull'ascolto?

## • Per la condivisione in gruppo

Un esercizio pratico di ascolto a scelta:

- Noi ci siamo già presentati gli uni agli altri. Alla domanda dell'animatore ogni membro dell'équipe presenterà un altro del gruppo (famiglia, lavoro, tempo libero, perché Tandem ...). In un secondo tempo, questa presentazione sarà eventualmente completata dall'uno o dall'altro e infine dall'interessato.
- Uno di noi espone al gruppo il tema che lo attrae di più nel percorso Tandem e spiega perché, un altro ribatte riprendendo gli argomenti del primo, poi fornisce la sua propria scelta chiarendo perché, ecc.

## • Cammini di preghiera

**Proposta di introduzione al testo.**

*Gesù raggiunge i discepoli nel loro cammino.*

*Egli percorre la strada con loro*

*Passa del tempo ad ascoltare le loro preoccupazioni.*

*Solo allora li apre ad una "comprensione" nuova.*

- *In che cosa questo testo chiarisce il nostro ascolto?*
- *"Dio ci parla": cosa significa per me, per noi, questa frase? Ci sono dei momenti in cui noi lo ascoltiamo? Quando? Come? Perché?*

**Vangelo secondo Luca 24, 12-35**

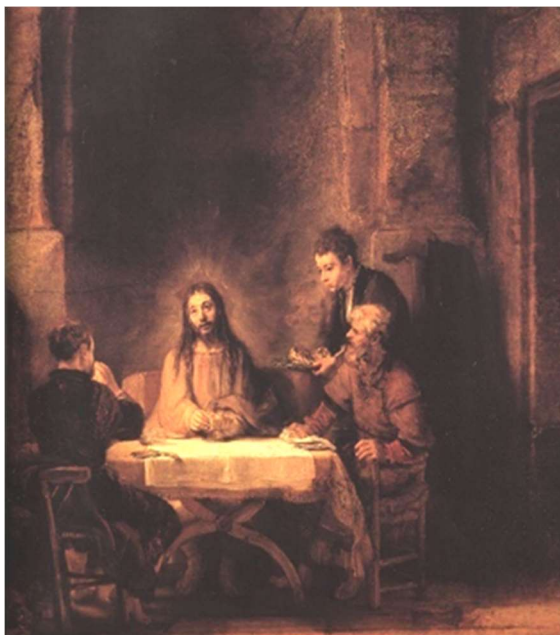
Ed ecco, in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio di nome Emmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto. Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo.

Ed egli disse loro: «Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?». Si fermarono, col volto triste; uno di loro, di nome Clèopa, gli rispose: «Solo tu sei forestiero a Gerusalemme! Non sai ciò che vi è accaduto in questi giorni?». Domandò loro: «Che cosa?». Gli risposero: «Ciò che riguarda Gesù, il Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo;

come i capi dei sacerdoti e le nostre autorità lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e lo hanno crocifisso. Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele; con tutto ciò, sono passati tre giorni da quando queste cose sono accadute. Ma alcune donne, delle nostre, ci hanno sconvolti; si sono recate al mattino alla tomba e, non avendo trovato il suo corpo, sono venute a dirci di aver avuto anche una visione di angeli, i quali affermano che egli è vivo. Alcuni dei nostri sono andati alla tomba e hanno trovato come avevano detto le donne, ma lui non l'hanno visto».

Disse loro: «Stolti e lenti di cuore a credere in tutto ciò che hanno detto i profeti! Non bisognava che il Cristo patisse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?». E, cominciando da Mosè e da tutti i profeti, spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui.

Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero: «Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto». Egli entrò per rimanere con loro. Quando fu a tavola con loro, prese il pane,



recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista. Ed essi dissero l'un l'altro: «Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?».

Partirono senza indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, i quali dicevano: «Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone!». Ed essi narravano ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane.

*Nell'appendice 1 un altro cammino di preghiera: Is. 50, 4-5*

- **Per procedere oltre**

Prendersi del tempo in coppia per condividere su un argomento di nostra scelta, ascoltandoci realmente.

- **Per approfondire**

*Nell'appendice 1*

- Tu riesci ad ascoltare?
- Ascoltare è ...

# Appendice TEMA 1

## L'ASCOLTO

- *Percorsi di preghiera*

### Isaia 50:4-5

"Dio, mio Signore, mi ha dato il linguaggio di un uomo che si lascia ammaestrare, affinché io sappia a mia volta confortare coloro che non possono più sopportarlo.

La Parola mi sveglia ogni mattina, ogni mattina mi sveglia perché io possa ascoltare come uno che si lascia ammaestrare.

Il Signore Dio mi ha aperto l'orecchio e non mi sono ribellato, non mi sono tirato indietro».

- *Per approfondire*

### Riesci ad ascoltare?

Quando ti chiedo di ascoltarmi  
e che cominci a darmi consigli,  
Non hai fatto quello che ti ho chiesto.

Quando ti chiedo di ascoltarmi  
e cominci a dirmi perché non dovrei sentirmi  
così,  
Ti stai facendo beffe dei miei sentimenti.

Quando ti chiedo di ascoltarmi  
E ti senti come se dovessi fare qualcosa per  
risolvere il mio problema,  
Mi hai deluso, per quanto strano possa  
sembrare.

Ascolta, tutto ciò che ti chiedo è di ascoltarmi.  
Non che tu parli o faccia qualcosa:  
Vi chiedo solo di ascoltarmi.

La consulenza costa poco,  
Per sei franchi avrei sullo stesso giornale il  
corriere del cuore e il mio oroscopo.

Voglio agire per me stesso, non sono  
impotente,  
Forse un po' scoraggiato o titubante, ma non  
impotente.

Quando fai qualcosa per me  
Che posso e devo fare da solo,  
Contribuisci alla mia paura, accentui la mia  
inadeguatezza.

Ma quando lo accetti come un semplice fatto  
Che sento quello che provo – non importa la  
razionalità -,  
Posso smettere di convincerti,  
E posso provare a iniziare a capire  
Cosa c'è dietro questi sentimenti irrazionali?  
Quando è chiaro, le risposte diventano ovvie  
E non ho bisogno di consigli.

I sentimenti irrazionali diventano intelligibili  
Quando capiamo cosa c'è dietro.

Forse è per questo che la preghiera funziona, a  
volte, per poche persone,  
Perché Dio è muto.  
Lui o lei non dà consigli; Lui o lei non sta  
cercando di sistemare le cose.  
Ascoltano e ti lasciano risolvere il problema da  
solo.

Quindi, per favore, ascoltatevi e ascoltatevi.  
E se vuoi parlare, aspetta un attimo e ti  
ascolterò.

*Autore indiano anonimo*

## Ascoltare è...

**Ascoltare** è forse il regalo più grande che possiamo fare a qualcuno... Glielo dice, non con le parole, ma con gli occhi, con il viso, con il sorriso e con tutto il corpo: sei importante per me, sei interessante, sono felice che tu sia qui... Non c'è da stupirsi che il modo migliore per una persona di rivelarsi sia quello di essere ascoltata da un'altra!

**Ascoltare** è cominciare con il tacere... Avete notato come i "dialoghi" siano pieni di espressioni come: "è come me quando..." oppure "mi ricorda quello che mi è successo..." Molto spesso quello che dice l'altra persona è solo un'occasione per parlare di sé. Ascoltare è cominciare fermando il proprio piccolo cinema interiore, il proprio monologo portatile.

**Ascoltare** significa davvero lasciare andare tutto ciò che ci occupa per dedicare tutto il nostro tempo all'altro. È come una passeggiata con un amico: camminare al suo passo, vicino ma senza intralciare, lasciarsi condurre da lui, fermarsi con lui, partire con lui, per niente, per lui.

**Ascoltare** non significa cercare di rispondere all'altra persona, sapendo che ha dentro di sé le risposte alle proprie domande. È rifiutarsi di pensare al posto dell'altro, di dargli consigli e persino di volerlo capire.

**Ascoltare** è accogliere l'altro con gratitudine così come si definisce, senza sostituirsi a lui per dire ciò che dovrebbe essere. Significa aprirsi positivamente a tutte le idee, a tutti i soggetti, a tutte le esperienze, a tutte le soluzioni, senza interpretare, senza giudicare, lasciando all'altro il tempo e lo spazio per trovare la strada che gli appartiene.

**Ascoltare** non è volere che qualcuno sia così o quello, è imparare a scoprire le sue qualità che sono specifiche in lui. Essere attenti a qualcuno che soffre non è dare una soluzione o una spiegazione alla sua sofferenza, è permettergli di dirlo e di trovare il proprio modo di liberarsene.

**Ascoltare** è dare all'altro ciò che forse non ci è mai stato dato: attenzione, tempo, una presenza affettuosa.

***Vivi la tua relazione con gioia.***

***Essere felici in coppia si può imparare!***

Se sei interessato all'intero percorso, sei una coppia accompagnatrice, manda una mail a:

[equipetandemitalia@equipe-notre-dame.it](mailto:equipetandemitalia@equipe-notre-dame.it)

Specifica Regione, Settore, equipe di appartenenza e parrocchia, ti verrà inviato l'intero percorso.

Se sei pronto per avviare una nuova equipe tandem puoi richiedere il percorso anche in forma cartacea.



*Opuscolo impaginato da  
 Graziella e Marco Raimondi (equipe Verghera - NEA)  
 con la preziosa collaborazione per la traduzione in lingua italiana di  
 Ester e Adalberto Cogliati (equipe Costa Masnaga I- NEA)  
 febbraio 2025*

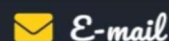
### **COPPIA IN TANDEM**

Accompagnati da una coppia esperta e attenta, progredirete come coppia e come squadra per 2 anni.



Equipes Notre Dame

### **CONTATTACI**



[equipetandemitalia@equipes-notre-dame.it](mailto:equipetandemitalia@equipes-notre-dame.it)

[international@equipestandem.org](mailto:international@equipestandem.org)