

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

3.

TERZO TEMA

**Il linguaggio
della sessualità:
*La tenerezza***

Allegato alla Lettera End 198 - Maggio-Giugno 2018



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 Educiamoci 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'angeltà 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 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.- Testimonianza 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.

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

2^a.- 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.nostro).



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-internacional@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**

Allegato alla Lettera End 198 - Maggio-Giugno 2018



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 visute 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 ci 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.

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

2^a- 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”**

Allegato alla Lettera End 198 - Maggio-Giugno 2018



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..... Educiamoci 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

“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 nascono 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.Amezua “Amor, sexo y ternura” e da Norberto Galli, in “Educación sexual y cambio cultural” edt 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 Paolo 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 a 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-internacional@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com