

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

6.

SESTO TEMA

“Educhiamoci per educare”

La sessualità e
l'essere genitori

Allegato alla Lettera End 199 - Luglio-Settembre 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:

“Perciò l’uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà al 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 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 da 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

fedè, 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 quanto 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. Educhiamo 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, sta 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* – capitolo 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. Poiché 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 di più i nostri cari, li lasciamo senza difese perché neghiamo la loro capacità di decidere.
Pensiamo a questo e domandiamoci:

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

2^a.- 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.

3^a.- 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"?

5^o.- 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, aiutaci!

- **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 rubino 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-internacional@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

7.

SETTIMO TEMA

**“Gesù e la
sessualità”**

Allegato alla Lettera End 199 - Luglio-Settembre 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.

“...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 degli 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 per il potere impedisce il potere dell'amore. L'amore presuppone un servizio non un 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 avesse 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, tantomeno 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?

4^a.-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 di 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-internacional@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

8.

OTTAVO TEMA

Nella crisi...
"Ricerchiamo insieme"

Allegato alla Lettera End 199 - Luglio-Settembre 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°.- 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 questa 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, restituiamo 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 al 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 al 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?

1°.- 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.

2°.- 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.

3°.- 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?

5^o.-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. 7^o (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 assieme 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-internacional@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com