

Raccontare la bellezza dell'essere famiglia

V° Incontro – 01 dicembre 2021 – h.
19,00

Il “per sempre” e la bellezza dell’amore

(In piedi)

CANTO INGRESSO: GRANDI COSE

*Grandi cose ha fatto il Signore per noi,
ha fatto germogliare fiori fra le rocce.
Grandi cose ha fatto il Signore per noi,
ci ha riportati liberi alla nostra terra.
Ed ora possiamo cantare, possiamo gridare
l'amore che Dio ha versato su noi.*

Tu che sai strappare dalla morte,
hai sollevato il nostro viso dalla polvere.
Tu che hai sentito il nostro pianto,
nel nostro cuore hai messo un seme di felicità.

FRANCESCO
OP
MERCURIO
FORMAZIONE
TIR

Sac.: Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen

G1 In questo percorso abbiamo più volte sottolineato come «Il matrimonio è un segno prezioso, è l'icona dell'amore di Dio per noi. Questo non significa che l'amore tra i coniugi debba essere perfetto. Non esistono le famiglie perfette. “È più sano accettare con realismo i limiti, le sfide e le imperfezioni, e dare ascolto all'appello a crescere uniti, a far maturare l'amore e a coltivare la solidità dell'unione, accada quel che accada”. (AL 135)

G2: Nel IV capitolo dell'esortazione apostolica *Amoris laetitia*, papa Francesco indica diversi strumenti per la crescita nell'amore. A

ciascuno di essi dedica uno o due capitoletti, dando agli sposi suggerimenti molto concreti. Ne ricordiamo alcuni: dialogo, ascolto, darsi tempo e tempo di qualità, dare importanza all'altro o all'altra, gesti di attenzione, desideri, sentimenti, emozioni, sessualità. Sono tante perle preziose e suggestioni positive che il Papa ci dona attraverso questo documento.

1. PRENDERSI CURA DELL'AMORE: PERMESSO, GRAZIE E SCUSA

G1: In questo incontro vogliamo riflettere in particolare su tre parole, tre strumenti, che il Papa ha richiamato in varie occasioni per poi dedicare ad esse un'apposita riflessione in *Amoris laetitia*: ***permesso, grazie, scusa.***

Tutti:

Quando in una famiglia non si è invadenti e si chiede “permesso”, quando in una famiglia non si è egoisti e si impara a dire “grazie”, e quando in una famiglia uno si accorge che ha fatto una cosa brutta e sa chiedere “scusa”, in quella famiglia c’è pace e c’è gioia». Non siamo avari nell’utilizzare queste parole, siamo generosi nel ripeterle giorno dopo giorno, perché «alcuni silenzi pesano, a volte anche in famiglia, tra marito e moglie, tra padri e figli, tra fratelli». Invece le parole adatte, dette al momento giusto, proteggono e alimentano l’amore giorno dopo giorno.

(Seduti)

2. POSSO-PERMESSO, PAROLA CHIAVE PER EDUCARCI E EDUCARE AL DIALOGO

G2: Viviamo in una società in cui tutto ci è dovuto, in cui non abbiamo tempo di aspettare e dove spesso entriamo a gamba tesa nella vita degli altri. Chiedere permesso è segno di delicatezza nei

confronti degli altri. È tutta questione di finezza e di «buona educazione». “Permesso...”: chiederlo esprime apertamente il riconoscimento che l’altro esiste e che per entrare in rapporto con lui occorre il suo consenso; è un entrare in punta dei piedi per non disturbare. Occorre chiederlo sempre, chiederlo come sposi, come genitori.

GI: Gesù sta alla porta e bussava, non si impone, anche se avrebbe tutte le possibilità e le ragioni per farlo. “*Ecco, sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me*” [Ap 3,20]. Ecco, lo stile che il Signore ci propone. Ascoltiamo le parole del Papa. ([Video del Papa 2,21](#))

Per riflettere

1. **Cosa significa nel rapporto di coppia accettare le nostre diversità? E cosa comporta accettare le diversità dei figli?**
2. **Nei confronti dei figli cosa vuol dire chiedere loro permesso?**
3. **Quanto spazio prende il dialogo significativo nella nostra coppia? E nella nostra famiglia?**

IL DIALOGO (invito alla lettura)

Chiedere permesso è riconoscere che non possiamo possedere l’altro, possiamo, però, entrare in relazione con lui, e la modalità privilegiata per farlo è il dialogo. Il dialogo è indispensabile per vivere, esprimere e maturare l’amore nella vita coniugale e familiare. Ma richiede un lungo e impegnativo tirocinio. Andiamo per gradi e cerchiamo di fissare alcuni punti per imparare a dialogare.

- 1) Bisogna parlare sia tra di noi che con i nostri figli. Non lasciare che il silenzio imponga la sua dittatura perché questo

comporterebbe scegliere o ciò che fa comodo o ciò che impone il più forte! Il livello della conversazione certamente è legato alla maturità della coppia e anche all'età dei figli. Il conversare ci aiuta a capire ciò che loro amano e ciò che loro desiderano ma ci insegna anche ciò che noi possiamo fare e non possiamo fare per loro.

- 2) **Ascoltiamoci volentieri**. Non è un caso che abbiamo due orecchi ed una sola bocca perché il saper ascoltare è prezioso. Ma per ascoltare occorre darsi tempo, tempo di qualità, che consiste nell'ascoltare con pazienza e attenzione, finché l'altro abbia espresso tutto quello che aveva bisogno di esprimere. Ciascuno deve avere la possibilità di esprimere i propri pensieri e le proprie storie.
- 3) **Diciamo sempre la verità**. Si deve parlare di tutto e con serenità sia tra di noi che coi figli ma sempre nel rispetto dei livelli che competono a ciascuno; a volte noi genitori entriamo come macigni su di loro con la nostra vita e altre volte (ad esempio nell'adolescenza), essi entrano nella nostra vita di coppia in modo violento, facendoci perdere l'orizzonte dell'essere coppia.
- 4) Come sposi e come genitori occorre **ampiezza mentale**, per non rinchiudersi con ossessione su poche idee, e **flessibilità**, per poter modificare o completare le proprie opinioni. È possibile che dal mio pensiero e dal pensiero dell'altro, dal nostro pensiero di genitori e dal pensiero dei nostri figli possa emergere **una nuova sintesi** che arricchisce la coppia e la famiglia.

ATTIVITA' PER CASA: Scriviamo 5 atteggiamenti che ci aiutino a coniugare la parola permesso nella nostra vita. Scriviamo anche 5

atteggiamenti da evitare per non rischiare di entrare a gamba tesa nella vita dell'altro. Chi è sposato condivide il lavoro individuale con il proprio coniuge, accogliendo i suoi commenti e osservazioni. ***Insieme scegliete un atteggiamento da mettere in pratica, che possa essere d'aiuto alla vostra coppia e al vostro essere genitori, e un atteggiamento da evitare perché non costruttivo. Potete viverli nelle prossime settimane.***

Atteggiamenti positivi

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Atteggiamenti da correggere

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

GRAZIE
UN
MERCE
FORMULA
SIP

3. GRAZIE: PAROLA CHIAVE PER EDUCARCI E EDUCARE ALLA GRATITUDINE

G2: Quante volte nella nostra vita faticiamo a dire grazie. La logica di oggi è: mi è dovuto o, ancor peggio, io pago e quindi pretendo! Ma è questo che vogliamo dirci come coppia? È questa la logica che vogliamo insegnare ai nostri figli? Dobbiamo vigilare perché la capacità di apprezzare ha come nemico naturale la tendenza a “dare per scontato” la positività delle situazioni, da quella più radicale di

esistere a quella più complessa delle circostanze favorevoli che accompagnano la nostra vita. Questo atteggiamento genera progressivamente un senso di “banalità del bene” che confluisce nella mancanza di “gusto del vivere”, così caratteristico del modo di sentire la vita attuale.

GI: La gratitudine mette al riparo da questi rischi; è curativa e contagiosa. Nella misura in cui si irrobustisce la corrente profonda della gratitudine, vengono meno atteggiamenti immaturi di pretesa di malcontento e scontentezza, derivanti dalla sensazione che tutto mi è dovuto o che tutto dovrei avere dalla vita e dagli altri, Grazie è una parola che può far bene a chiunque in qualunque situazione: al collega, al corriere, al capo ufficio come al dipendente, ai genitori come ai figli. Ascoltiamo papa Francesco. ([Video del Papa 1,15](#))

Per riflettere

- 1. Sappiamo ringraziare il nostro coniuge per l'amore che prova per noi? Glielo diciamo con le parole? Quando è stata l'ultima volta?**
- 2. Quando diciamo grazie ai nostri figli e per quali motivi?**
- 3. Per cosa vorremmo ricevere dal coniuge e dai figli un grazie che invece non arriva?**
- 4. Il grazie esprime un'esperienza di benessere che viene riconosciuta e richiede riconoscenza. I nostri figli, ai quali non manca praticamente niente, sanno apprezzare quello che hanno, gustarlo ed essere riconoscenti? Perché a volte ci appaiono come eterni insoddisfatti e sempre più pretenziosi?**

ATTIVITA' PER CASA

La gratitudine può diventare un'autostrada per la serenità se diventa

un'abitudine quotidiana. Come? Un buon metodo perché avvenga è tenere un **Diario della Gratitudine**, a cui dedicare ogni giorno - preferibilmente alla sera - pochi minuti per scrivere tre o quattro cose di cui siamo stati grati. La gratitudine porta tanti frutti:

- a) Ci permette di *affrontare con più serenità le giornate no* ed *è un piccolo salvavita* che diminuisce l'ansia e lo stress: quando le cose vanno storte, questa abitudine ci fa rifocalizzare sul presente.
- b) *Migliora la relazione con gli altri*, soprattutto con le persone più importanti verso le quali si sente ancora di più il desiderio di dare e ricevere amore.
- c) *Diminuisce l'ostilità inutile*: più siamo consapevoli del dono delle persone che abbiamo accanto, più viviamo i nostri rapporti e i nostri conflitti quotidiani in modo migliore, senza dare alle difficoltà più peso di quello che hanno.
- d) *Aumenta la consapevolezza del proprio valore personale* via via che ci abitueremo a essere grati, inizieremo a dirigere la gratitudine anche verso di noi, accorgendoci di piccoli e grandi risultati quotidiani e crescendo nella consapevolezza delle nostre capacità.

Procuriamoci un piccolo quaderno e iniziamo a scrivere. Chi è sposato condivide i suoi grazie con il proprio coniuge. A fine giornata (i coniugi, insieme) formuliamo una preghiera di ringraziamento.

Preghiera di ringraziamento

“Al termine di questa giornata, ringraziamo Dio per _____

_____”

“Grazie, Signore”

4. SCUSA: PAROLA CHIAVE PER EDUCARCI E EDUCARE AL PERDONO

G2: A volte può essere un urlo, altre volte piccole disattenzioni o parole dette con superficialità a causare ferite che non uccidono un rapporto, ma rischiano di aprire crepe che giorno dopo giorno potrebbero allargarsi. Talvolta basta una parola per ripararle: “Scusa.”

G1: Chiedere scusa significa che si tiene più alla relazione che al nostro orgoglio. Chiedere scusa consente di sciogliere molti nodi interiori e relazionali e ci dona serenità. Chiedere scusa ci mette nella condizione di non ripetere gli stessi errori e fa crescere una solida autostima, non basata sul fragile presupposto di credersi infallibile.

G2: Quando chiediamo di essere perdonati è perché speriamo che il nostro errore non sia di ostacolo al ristabilimento della relazione.

Dopo aver chiesto perdono, però, dobbiamo riconoscere all’altro la libertà e il tempo di accettare le nostre scuse: non pretendere di essere perdonati subito è un grande segno di rispetto per l’altro e per il dolore che può avere. Ascoltiamo papa Francesco. ([Video del Papa 4,14](#))

Per riflettere

- 1. Perché è difficile perdonare?**
- 2. Come viviamo la riconciliazione in famiglia? Siamo capaci di ammettere, chiedere scusa, confessare, perdonare, accettare il perdono? I nostri figli fanno questa esperienza in casa nostra?**
- 3. Sono consapevole, che magari involontariamente, posso aver offeso chi mi sta vicino?**

ATTIVITA' PER CASA

“Mai finire la giornata senza fare la pace!”, questo è il suggerimento che ci dà Papa Francesco. Proviamo a metterlo in atto. **Al termine della giornata, riflettiamo sui i nostri errori ed impegniamoci a chiedere scusa.** *“Perché se tu finisci la giornata senza fare la pace, quello che hai dentro, il giorno dopo è freddo e duro ed è più difficile fare la pace. Ricordate bene: mai finire la giornata senza fare la pace!”*

(In piedi)

Conclusione: **PADRE NOSTRO...**