

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

8.

OTTAVO TEMA

Nella crisi...
"Ricerchiamo insieme"



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo	Tema
	Introduzione
1	La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
2	Uomo e donna: diversi e uguali
3	Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
4	La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
5	La sessualità ci rende fecondi
6	Educhiamoci per educare
7	Gesù e la sessualità
8	Nella crisi...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 quest conoscenza. "Alle famiglie divise, la prima cosa che devo dirvi è: "non vi rassegnate mai alla divisione. La prima cosa che bisogna fare è analizzare; bisogna approfondire; anche se questo comporta la scoperta di fatti dolorosi, incluso soprattutto, se uno è portato a rivelare errori personali e ad autocondannarsi... farlo...non significa precipitare le cose: a volte, saper aspettare, temporeggiare dimostra grande prudenza; un movimento falso può far correre il rischio di ritardare la guarigione. Non rimane altro che, se occorre, sapere aspettare per prudenza e per pazienza, ma che questo non porti ad eludere i problemi per codardia. Fare luce significa ricercare le cause del male. Quelle più visibili non sono sempre le più reali...una volta identificate queste cause, si cerca di occuparsi di veri rimedi. Il primo dei rimedi è, molto spesso, un cambiamento nel nostro cuore..."².

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

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

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

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

2°.- QUESTA È LA NOSTRA REALTÀ:

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

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

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

4.- Inchiesta fatta nel 1969.

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

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

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

3°, UNA STORIA MOLTO REALE E FREQUENTE.

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

6.- 1° ai Corinzi 13,4-8.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4°.- PER IL DIALOGO DI COPPIA.

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

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

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

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

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

5ª.-PER PREGARE ASSIEME:

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

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

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

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

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

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

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

6°.- TRASFORMIAMO LE NOSTRE CRISI IN UNA PASQUA

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

-Da idee distaccate e una verità individuale...

-ai sentimenti e a una NOSTRA verità .

-Dall'impossessarsi con violenza e forza...

-alle carezze fra pari.

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

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

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

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

-Da delle relazioni malate e tossiche...

-a relazioni fiduciose, affettuose e sane.

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

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

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



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

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

end-international@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com