

Introducción

Sessualità e spiritualità **CONIUGALE**

Un invito al dialogo



Care Coppie e sacerdoti consiglieri:

Padre Caffarel, durante la sua vita, si è sempre interrogato sull'amore umano e la sessualità di coppia. Questa preoccupazione è rimasta latente nel movimento nel corso degli anni, a partire da una grande inchiesta che lo stesso Padre Caffarel aveva proposto nel 1969 a tutte le coppie d'équipe, dalla quale prese il via la preparazione di un libro che non riuscì a vedere la luce. Questo tema era stato già esplorato anche dalla stessa Équipe Responsabile Internazionale e da alcune Super-Regioni con lo scopo di affrontare la sfida di fornire gli strumenti che avrebbero aiutato le coppie a vedere, nella loro sessualità, una fonte di ricchezza e non di fragilità, per raggiungere l'obiettivo della santità.

Nel 2007, l'anno della celebrazione dei 60 anni dalla promulgazione della carta di fondazione delle END, Padre Olivier, in uno dei suoi ultimi interventi nella conferenza che aveva tenuto per le Équipes Notre Dame, aveva affermato che il nostro movimento proseguiva con una sfida, quella di incorporare il trattamento della sessualità nel percorso del cammino per la santità.

Nel Collège Internazionale di Brasilia 2012, che ha segnato il punto di partenza del lavoro dell'attuale Équipe Responsabile Internazionale ERI, il Collège Internazionale a guida delle coppie responsabili delle Super-Regioni e delle Regioni direttamente collegate, ha espresso la necessità che l'ERI ridesse a questo tema nuovo "respiro", considerandolo una priorità da studiare ed analizzare, una richiesta che è risultata essere la genesi dell'équipe satellite che si è formata a tal fine e la genesi del lavoro che oggi, con grande gioia, vi vogliamo presentare.

Parafrasando Jean Allemand, biografo e grande amico di Padre Caffarel, ciò che vogliamo sottolineare con questo lavoro che oggi mettiamo a vostra disposizione è che l'essere umano è uno, e che l'amore umano completo mette in gioco tutte le parti dell'essere. Se una di queste non prende parte al concerto, l'amore non sarà armonioso ma discordante e per questo è fondamentale che diamo alla nostra sessualità un posto nella nostra totalità.

Care coppie, che i dialoghi coniugali, o le "sedute" a cui porteranno questi undici opuscoli e le testimonianze che li accompagnano, siano fonte di grazia e ricchezza per il vostro cammino di santità.

To e Ze Moura Soares
Équipe Responsabile Internazionale.

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...cerchiamo insieme
9.....	Il perdono rende possibile la tenerezza
10.....	Coltiviamo la nostra sessualità
11.....	Riscoprire il nostro amore
12.....	EPILOGO: testimonianze

Introduzione

Cari amici del E.N.D., ci rivolgiamo a voi, coppia amata e guardata in maniera speciale da nostro Signore. In quanto coppia, siete la sua opera preferita e la sua più grande espressione d'amore. Ogni bacio e ogni abbraccio che vi date sono il più bel regalo, la carezza più tenera che Dio sta dando a questo mondo.

Quando abbiamo cominciato a scrivere questi opuscoli vi abbiamo immaginato mentre mettete assieme i tasselli che legano la vostra casa al lavoro, alla scuola dei bambini e ai luoghi delle loro attività quotidiane. Vi vediamo stanchi, occupati, quasi senza il tempo necessario per vivere l'amore, quello con le parole o quello col dono del vostro corpo. Vi immaginiamo preoccupati per i vostri bebè o per i vostri bambini piccoli, per le problematiche dei vostri ragazzi adolescenti o nel bel mezzo del via vai di figli già maggiorenni. Vi abbiamo immaginato anche nella pace e nella tranquillità della vostra casa, mentre vi godete il vostro tempo libero, la preghiera e il riposo della pensione.

Ogni linea, ogni paragrafo, ogni tema che vi presenteremo sono stati illuminati dalla vostra immagine gioiosa ed ispiratrice, siamo infatti convinti che fra il "limitarsi ad invecchiare" o il vivere entusiasticamente per "creare e crescere", abbiate optato per la seconda.

Il tempo che abbiamo passato a scrivere pensando a voi è stato un tempo di "eccellenza". Poiché dedicare tempo all'amore e motivare all'amore significa permettere la rivoluzione più importante: quella

dello spirito, quella del silenzio, che si presenta nell'unico e più bel tempio creato da Dio, l'interiorità.

Gesù, che ha elevato la donna alla stessa "categoria" sociale ed individuale dell'uomo e che ha contribuito a dare dignità alle relazioni fra le persone, è stato colui che ci ha illuminato nella scelta del cammino per una sessualità positiva e gioiosa, quella che ci considera soggetti sessuati e destinati da nostro Signore a conoscerci, desiderarci, amarci, darci del piacere, essere feritili, organizzare la nostra vita e donarci l'uno all'altro, come un regalo d'amore. Questo è il cammino della sessualità che Gesù ha percorso senza paure, senza timore e senza pesanti imposizioni.

Questo cammino profuma di positività, di misericordia, di perdono, comprensione e dignità. È un cammino libero, rispettoso, pieno di responsabilità e di manifestazioni dell'amore di Dio, presenti in tutte le persone che vi incontreremo lungo la strada. E per questo si tratta di un cammino esigente.

Vedrete che abbiamo optato per seguire l'esempio di nostro Signore che, dopo aver creato il nostro corpo (la nostra totalità), lo vide e disse che era straordinario...così straordinario che si fece uno di noi! Con le nostre stesse mani, piedi, braccia e il nostro stesso corpo per toccare, guarire, amare, gioire, pregare e accarezzare. Ed è stato proprio questo il miglior regalo che Dio ci ha fatto: un corpo per donare e condividere in coppia ed in compagnia di Dio, che gioisce dell'amore di coloro che si amano.

Crediamo che sia questo il cammino della sessualità che Dio vuole che percorriamo e viviamo: quello

della sessualità sentita, vissuta alla luce del Vangelo e alla luce dell'umanità divina di Gesù. Una sessualità che cerca l'incontro fra marito e moglie, il piacere condiviso e la libertà nel donarsi.

Papa Francesco dice che non ci rimane nessun'altra soluzione che guardare Gesù e lasciare stare i problemi che non c'entrano per oggi. Abbiamo optato per un amore che crea e che coltiva e non per il timore, i sacrifici privi di amore o quelle restrizioni che non ci permettono una sessualità umana, come ci richiedeva con insistenza Padre Caffarel nella conferenza di Chantilly: "non può esistere una vera moralità della sessualità se non esiste una qualità umana nel vivere la sessualità... Si predica la moralità del matrimonio, si dice ciò che è permesso e ciò che è proibito, però non si offre ai cristiani sposati nemmeno un libro su come "fare bene l'amore", su come vivere bene la relazione sessuale (ditemi se ne conoscete qualcuno, io non ne conosco)¹.

Parleremo della sessualità e della spiritualità: due gocce d'acqua cadute dalla stessa pioggia, quella del Vangelo. E prima di questa sfida così interessante e stimolante ci piacerebbe dirvi e mostrarvi quello che vorremmo, nella maniera più profonda e sincera. Anche se crediamo che la cosa più importante sarà ciò che voi ci direte e che voi vorrete condividere. Per questo vi suggeriamo di:

Aprire le braccia e, soprattutto, il vostro cuore per condividere l'uno con l'altro dei pensieri nuovo, i vostri sentimenti recenti e le ultime esperienze vissute in modo che, dalla lettura del vostro cuore, vi interessi di più quello che volete come

¹ .- Padre Caffarel, Conferenza di Chantilly.

coppia - il vostro progetto di coppia - dei vostri interessi individuali.

mettervi a leggere insieme, mano nella mano, privi di pregiudizi e di brutti ricordi del passato, decisi a divenire gli autentici testimoni del vostro presente gioioso e sereno.

Riflettere assieme e, sempre assieme, di dare voce ai vostri sentimenti, condividendo poi queste parole con l'altro in modo che facciano parte di entrambi. E fare tutto ciò considerandovi entrambi importanti allo stesso modo. Possiamo crescere solo se riflettiamo, se troviamo un punto d'incontro, se preghiamo e dialoghiamo sullo stesso piano. Ci evolviamo se teniamo aperto il dialogo, pensando che possiamo avere torto e che entrambi abbiamo una parte della verità, se riusciamo a garantire la reciproca comunione. La nostra sessualità si spegnerà se non viviamo e non sentiamo i nostri incontri a partire dalla parità. Se fra di noi si instaurano rapporti di predominio, possessività, sottomissione e piccole violenze, la sessualità sarà limitata alla mera genitalità.

Terminare ogni tema mettendovi di fronte a Dio per lasciare che vi "riscaldi" e vi "illumini", come le spighe di grano nel campo che, con pazienza "contadina"², attendono che il sole dell'estate le faccia maturare per poter essere colte nel "momento giusto". Che questo "momento giusto" sia il vostro incontro fra sposi e il vostro incontro con Dio nella preghiera.

Solo l'amore può permettere l'espressione libera

2. Espressione di padre Caffarel nel primo capitolo del libro *Presenza a Dio*, Nova Millenium Romae, Roma, 2015.

e gioiosa della vostra sessualità mediante il silenzio pacifico, l'abbraccio e la carezza, lo sguardo complice, il bacio del "ti amo" e, sempre che lo vogliate, con il dono della vostra totalità attraverso l'incontro intimo.

Vi diamo il benvenuto. Noi, che abbiamo preparato questi temi, vi apriamo la porta e vi diamo la parola. Siamo al vostro fianco.

DUE PICCOLI SUGGERIMENTI:

1.– Prima di leggere, fate un attimo di silenzio. Mettetevi nella **"giusta predisposizione"**, come dice padre Caffarel³, affinché "un volto amico vi aspetti", delle braccia vi accolgano e vi si avvicininino per confortarvi. Abbiate la consapevolezza di essere aspettati. "Vado a prepararvi un posto". E in questo luogo si incontra Lui. La sua presenza ha reso la vostra interiorità una dimora accogliente. Pregare significa questo: "fare un pellegrinaggio al santuario interiore per adorare il vero Dio"⁴. Dite al Signore quello che lo stesso padre Caffarel ci suggerisce: "Signore, amo la bellezza della tua casa e il luogo dove vive la tua gloria".

Mettetevi dove si dirige lo sguardo di Dio e non crediate che sia un testimone muto e passivo alle vostre parole ed idee. Lasciatelo invece parlare, e che le sue parole arrivino ai vostri cuori. Siate consapevoli che "voler pregare è già pregare", senza essere per forza liberi dai sentimenti, dalle distrazioni, dai ricordi o dai pensieri⁵.

3. Espressione di padre Caffarel nel libro *Presenza a Dio*. Cap.1 (trad.nostra).

4. *Ibid.*

5. *Ibid.*

2.- Apritevi al dialogo⁶: “Chi è fra voi colui che, volendo edificare una torre, non si metta prima a sedere e calcoli la spesa per vedere se ha da poterla finire? (Lc 14,28-29)

Prendetevi del tempo per facilitare l’incontro: sciogliete tutti i nodi e abbandonate le paure del dialogo e della verità perché avete bisogno di costruire la “vostra” torre.

Siate predisposti all’ascolto. Ascoltate ciò che dice l’altro, anche ciò che non viene esplicitato e il silenzio. Ascoltatevi con tutto il corpo. Ascoltare significa comprendere gli sguardi dell’altro, le sue parole e tutti i suoi gesti. Non ascoltare invece è dare risoluzioni, fermarsi alle proprie argomentazioni ed alzare le mura per difendere la vostra verità. L’ascolto ci rende complici e aiutanti. Se non ascoltate vi istituite a giudici o maestri. Se la tensione fra voi due aumenta, posticipate il dialogo. “La luce è in ciò che dice l’altro”, afferma padre Marcovits.

6. Detto da padre Marcovits o.p. ai responsabili di E.N.D. a St. Herblain, il 20 novembre del 2011 (trad.nostra).

Il segreto sta "nell'amarsi abbastanza per saper rimanere assieme", inglobando le parole dell'altro e considerando sempre il vostro coniuge un valido interlocutore.

Dialogate, ascoltate, domandate e rispondete. Facendo questo state compiendo la missione del Maestro: "Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare" (Mt.25,35). Che la vostra risposta non cerchi di cambiare l'altro ma che invece gli permetta di trovare il suo cammino.

Infine, terminate l'argomento rendendo grazia al Signore per poter avuto questa bella opportunità.



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