

## 1. Come preparare il matrimonio? (n° 212)

- Festeggiamento sobrio e semplice
- L'amore al di sopra di tutto



## 2. I primi passi (nn° 217 e 218)

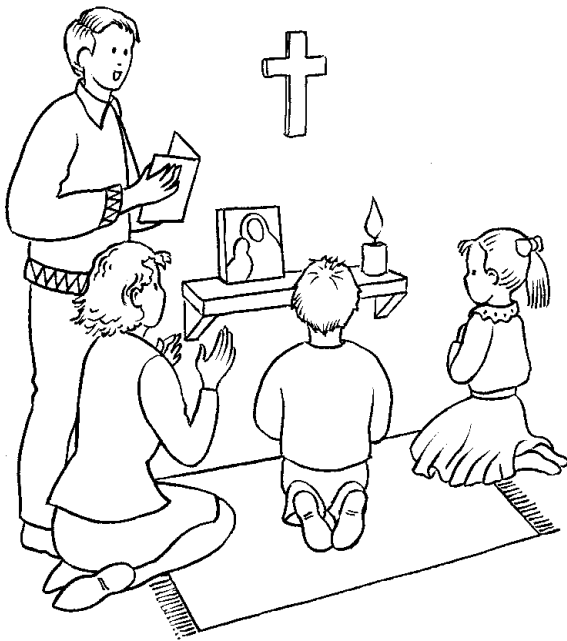
- Il matrimonio non può intendersi come qualcosa di concluso: è un cammino.
- La vita a due non è acqua stagnante, ma in movimento
- La vita a due è come una danza (cfr. il film "Caso mai")



### 3. Dopo i primi anni (n° 223)

#### Valorizzare:

- Inserimento in parrocchia
- Accompagnamento di coppie "esperte" (nn° 231-238)
- Spiritualità familiare: preghiera e partecipazione alla Messa (ed anniversari di matrimonio)



## PRIMO DECALOGO: Dieci consigli per... ben litigare (per trasformare il litigio in un buon confronto costruttivo):

- 1) litigare tenendo l'altro al centro. I ragionamenti o le ragioni sono sempre meno importanti di te: non devono mai farti perdere di vista te e la tua persona. Necessità di guardarsi bene negli occhi.
- 2) Ascoltarsi significa cercare di captare i messaggi e i sentimenti che si trovano dietro le parole e i silenzi; evitare di intervenire sempre senza lasciare spazio al partner di dire la sua.
- 3) Capire bene il messaggio che viene comunicato, in modo obiettivo, senza prenderlo come una critica o come mancanza di amore e rispetto.
- 4) Focalizzare correttamente il vero problema, ossia determinare con chiarezza qual è il nocciolo dell'argomento.
- 5) Non rifarsi al passato: è inutile tirare fuori quello che è accaduto prima dell'attuale litigio.
- 6) Riflettere bene prima di replicare; non si devono formulare accuse fondate solo su intuizioni, sospetti o sentito dire.
- 7) Dimostrare buona volontà, affermando il proprio desiderio di trovare qualche soluzione; discutere e cercare di accettare insieme una soluzione non propria.
- 8) Esaminare insieme e con serenità le soluzioni e le alternative proposte dal coniuge; esprimere con sincerità ciò che si pensa a favore o contro questa o quell'altra soluzione. Decidere insieme la soluzione non significa arrendersi, ma cercare il bene migliore anche se costa.
- 9) A volte è molto utile ricorrere ad una terza persona, o ad una coppia amica o ad un consultorio per verificare insieme.
- 10) Dimenticare e perdonare. Dimenticare ciò che è successo significa decidere di chiudere il fatto nel "museo coniugale", senza più tirarlo fuori nelle discussioni. Perdonare con tutto il cuore, perché ci sono state e ci saranno ancora situazioni in cui anche noi possiamo sbagliare. Non rifiutare di dare e ricevere il perdono.

**SECONDO DECALOGO: del "sano litigio di coppia"**  
( redatto nell'anno giubilare del 2000)

“Io sono il Signore Dio vostro.

Vi ho uniti nella grazia di una tenerezza indistruttibile e vi sostengo ogni giorno nel vostro cammino di vita”.

1. Non mettete niente al di sopra del mio amore, ma anzi coltivate e custoditelo in ogni momento, senza mai scoraggiarvi, alimentandolo in ogni istante nella preghiera, nell'ascolto della mia Parola e nell'incontro eucaristico.

2. Non andate mai a dormire, la sera, prima di esservi riconciliati, domandandovi perdono e perdonandovi di cuore, e implorando la mia benedizione l'uno sull'altro.

3. Ricordatevi di dirvi, almeno una volta al giorno, qualcosa di affettuoso che esprima la dolcezza dell'amore e l'apprezzamento reciproco: è questo il segreto per crescere nella tenerezza e gustare la gioia del mio amore.

4. Onoratevi l'un l'altro, rispettandovi e ponendovi una domanda fondamentale: «Che cosa sto facendo io, perché il mio sposo/la mia sposa sia felice?».

5. Non uccidete il dialogo, alzando la voce, usando toni violenti o ferendovi con ricatti e cattiverie inutili; siate invece "ministri di grazia" l'uno per l'altro.

6. Non limitate la sessualità alla sola dimensione fisica, ma sappiate stupirvi dell'incontro reciproco, imparando ad amarvi con incanto sempre nuovo e sentendovi segno vivo della mia tenerezza amante.

7. Non rubate ciò che il coniuge possiede con atteggiamenti negativi o distruttivi, ma valorizzate le sue qualità e talenti e ponete in primo piano più ciò che vi unisce che ciò che vi divide.

8. Non dite mai il falso al coniuge; siate invece veri in ogni parola o gesto e sappiate riconoscere i vostri sbagli, guardandovi negli occhi e abbracciandovi con affetto sincero.

9. Non desiderate di vincere a tutti i costi, ma ascoltatevi con disponibilità, e non rispondete se non dopo che l'altro ha finito di parlare, avendo ben compreso che cosa ha voluto dirvi e lasciandogli l'ultima parola.

10. Non desiderate di litigare, ma se vi capita, fatelo in modo costruttivo, per imparare a litigare sempre meno e saper trasformare le situazioni conflittuali in occasioni di crescita nella «forza dell'umile amore» e nella nuzialità Cristo-Chiesa.



## terzo decalogo:

1. Tenere Dio al centro della propria famiglia, non idoli deludenti
2. Pregare insieme in famiglia
3. Guardare in positivo: non tanto i limiti del partner ma le cose belle
4. Sedersi per ascoltarsi e dialogare
5. Tacere: dice Papa Francesco: mordersi la lingua e parlare dopo qualche ora
6. Sorridere: diceva Pablo Neruda. "Togliami il pane, ma non il tuo sorriso"
7. Un po' di fantasia, un fiore, un regalo, una cena fuori...
8. Coltivare la tenerezza: non basta amare; ditelo con segni di tenerezza anche ai figli ed ai nipoti
9. Perdonare è l'espressione più alta dell'amore
10. Tenere le porte del cuore non chiuse ma sempre aperte agli altri

Cfr. Esortazione Apostolica *Amoris Laetitia* dal n° 90 al n° 135 e 1Cor. 13,4-7



**L'amore è paziente, è benevolo;  
l'amore non invidia;  
l'amore non si vanta, non si gonfia,  
non si comporta in modo sconveniente,  
non cerca il proprio interesse,  
non s'inasprisce,  
non addebita il male,  
non gode dell'ingiustizia,  
ma gioisce con la verità;  
soffre ogni cosa,  
crede ogni cosa, spera ogni cosa,  
sopporta ogni cosa.  
L'amore non verrà mai meno.  
I Corinzi 13:4-8**

Augurio finale:

*“Non lasciate invecchiare i vostri sogni.  
L'amore è come il Vangelo,  
se è proprio necessario usate anche le parole”*

(Papa Francesco)

- Mano sinistra: mano con le dita aperte che coprono gran parte della spalla destra del figlio prodigo esercitando una certa pressione, specialmente del pollice. Mano che non soltanto tocca ma che sorregge, che stringe con energia, mano maschile.

- Mano destra: mano delicata, tenera, che si posa dolcemente sulla spalla del figlio. Mano che vuole accarezzare, calmare, offrire conforto e consolazione. E' una mano di madre. [Il padre non è soltanto un grande patriarca, è anche una madre].

