

DOPO CANA

IL DONO DELLA SESSUALITA'
ALLA LUCE DELLA TEOLOGIA DEL CORPO DI S. GIOVANNI
PAOLO II

A cura di Daniela Favaro e Marco Baratella

Sommario

1. VIRUS CULTURALI CHE INTACCANO IL DONO DELLA SESSUALITÀ	3
Siamo tutti sessualmente confusi	3
2. PRESUPPOSTI DELLA TDC: IL NOSTRO CORPO, OGGETTO O SOGGETTO?	7
Breve excursus storico.....	8
Creazione come dono: il corpo è il dono che riceviamo da dio e ci identifica.....	8
Guardiamo il corpo di gesu'.....	9
Il nuovo sguardo su corpo e sessualita'	9
3. LA TEOLOGIA DEL CORPO COME STILA DI VITA DELLA COPPIA: LA LOGICA DEL DONO	12
Essere dono	12
Finestra di johari per sposi	12
I piu' comuni ostacoli al dono: individualismo e narcisismo	13
Narcisismo e rapporto di coppia	14
Dono e felicitá, reciprocita' come esperienza di provvidenza.....	14
Liberta' dal possesso e provvidenza	15
4. VIVERE LA SESSUALITÀ ANNO DOPO ANNO.....	17
Lo spirito santo ci accompagna.....	17
Educare i sentimenti.....	18
Il vettore unitivo della preghiera.....	19
5. LA PROCREAZIONE RESPONSABILE.....	20
La risposta come famiglia	20
I metodi naturali e la salute procreativa	21
Il metodo dell'ovulazione billings	22
I metodi sintotermici	22
Metodi naturali e metodi contraccettivi, differenze etiche	23
Le ragioni umane dei mn	23
Le ragioni cristiane dei mn	24

1. Virus culturali che intaccano il dono della sessualità

“Dopo Cana” vuol essere un percorso alla luce della Teologia del Corpo di Giovanni Paolo II: nata da un ciclo di catechesi (129) che il Papa tenne per cinque anni dal 1979, fu definita una “bomba teologica”, perché offre una PROSPETTIVA TOTALMENTE RINNOVATA sul corpo, sulla sessualità, sul significato della differenza sessuale, sulla comunione di due persone in una “sola carne”- a partire da quanto afferma relativamente all’amore umano la Parola di Cristo.

GPII in gran sintesi pone il focus sulla possibilità/necessità di “redimere” anche la nostra sessualità. Del resto Gesù Cristo, il Figlio, è venuto nel mondo per questo: per ripristinare, per permetterci di recuperare quella comunione “del principio” che corrispondeva e corrisponde al progetto di Dio sull’uomo (comunione tra uomo e Dio, uomo-natura, uomo-donna, unità in se stesso: corpo e spirito).

Con questo percorso vorremmo con voi guardare a questa possibilità che Cristo ci offre con la sua presenza.

A questa premessa, è necessaria un’altra... premessa!

Oggi non vi proporremo una riflessione sull’ “educazione sessuale”, perché questa presuppone una situazione di partenza neutra, su cui l’educatore offre dei principi e delle norme interpretative. **Noi tutti già abbiamo delle idee, delle esperienze, delle personali risoluzioni a riguardo.**

SIAMO TUTTI SESSUALMENTE CONFUSI

Se vi chiedessimo: Cosa vi viene in mente quando sentite la parola “sesso”? Qualche passo biblico, o qualcosa di meno sacro? Perché, secondo voi?



Dinamica

(20 min): Confronto di gruppo

Qual è la nostra idea di sessualità? Come viene interpretata oggi? Cosa significa per me essere maschio/femmina? Che rapporto ho col mio corpo, so rispettarlo? E con quello del mio coniuge? Che rapporto ho con il piacere?

Per iniziare a parlare di TDC possiamo chiederci se la sessualità oggi ha bisogno di essere purificata, o ancor più, redenta.

Parlare di redenzione, anche se sa un po' di sacrestia, rimanda al bisogno di recuperare una libertà, di liberarci da una schiavitù.

Il contesto attuale rispetto alla sessualità è molto complicato, in questo periodo si parla molto ad esempio di teoria del gender. Vi sarà capitato di andare a qualche incontro dei vari Adinolfi o Amato, da cui normalmente si esce con la sensazione di dover fare qualcosa per ripristinare il senso, la verità sulla sessualità appunto.

Potremmo fare un piccolo sondaggio: Alzi la mano chi di voi in casa, in famiglia, ha avuto un dialogo sereno e esaustivo sul sesso? (normalmente negli USA è dell'1 %.)

Questo silenzio ha contribuito alla confusione che ancora domina ai nostri tempi.

Esisteva e forse esiste ancora oggi la **FATICA DI PARLARE** in modo franco e trasparente di queste cose.

Non siamo qui a fare il processo a qualcuno, ma siamo figli di una cultura (manichea) che per molto tempo ha colpevolizzato, e quindi disprezzato il **corpo**, contrapponendolo allo spirito.



Video: su usi e costumi degli anni 50'.

Forse oggi qualcuno, rispetto al gender, rimpiange quei valori, quel modo di gestire la questione. Ma a tutt'oggi non abbiamo ancora **RECUPERATO IL VERO SIGNIFICATO DEL CORPO**, corrispondente al progetto di Dio sull'uomo e sulla sessualità.

La nostra sessualità implica, ha in sé **l'esperienza del DESIDERIO**: è Dio che ci ha creato così!

Tutto il nostro essere ha sete di vita, di bellezza, di felicità, di eternità. Questa forza che è in noi si chiama **EROS**. Ed è cosa buona, è dono di Dio. Dio ce lo ha donato affinché l'uomo e la donna facessero esperienza di comunione, e attraverso di essa potessero fare esperienza di comunione con Dio.

L'eros, dunque, nel progetto di Dio, fin dal principio era ordinato al bene.

Ma l'esperienza del **PECCATO HA SFIGURATO L'EROS**, tanto che non esso è più orientato al bene, alla comunione, ma all'autorealizzazione, al piacere fine a sé stesso.

E così l'uomo rispetto all'eros si è ritrovato su un **PIANO INCLINATO**, che lo spinge non al bene, alla comunione, ma allo sfruttamento dell'altro per il proprio appagamento, per la propria soddisfazione.

La **PAURA** della **FORZA DELL'EROS**, ci ha portato a considerare il **CORPO COME CAUSA DI MALE, DI PECCATO**. Così lo abbiamo coperto. Abbiamo iniziato a coprire la nudità. Prima nell'arte. Poi con la censura.

Abbiamo chiuso **L'EROS IN CANTINA**, buttando via la chiave. Ci siamo illusi che chiudendo in gabbia la belva, avremmo risolto i nostri problemi. Ma quella macchina di censura, di recinti, di norme, di divieti, ha funzionato fintanto che il nostro mondo era tutto cattolico.

Ma un certo punto qualcuno ha detto: no, basta divieti! Liberiamo la belva, e saremo felici. La **RIVOLUZIONE SESSUALE** del '68 ha portato ad eccessi di natura opposta.

La Chiesa, però, mentre nel mondo occidentale imperversava la rivoluzione sessuale, grazie a Karol Wojtyła si preparava a donare al mondo la TDC, che mira a restituire all'uomo e alla sua sessualità la dignità e la bellezza del principio, con la grazia risanatrice di Gesù Cristo.

La nostra idea di sesso, di sessualità, oggi è ancora "contaminata" da immagini, esperienze, influssi culturali, che ne hanno offuscato il significato originario.

L'attuale BANALIZZAZIONE e STRUMENTALIZZAZIONE del sesso, a cui siamo giunti progressivamente con la "laicizzazione" dei costumi (non solo da bagno) e con l'affermarsi di una serie di ideologie (pensiamo al femminismo) e orientamenti (liberalizzazione sessuale) non stanno aiutando la coppia, né il matrimonio.

Possiamo vedere quali sono le ideologie predominanti che ancora oggi incidono sul modo di concepire la sessualità. Possiamo chiamarli *virus culturali*, perché intaccano la verità dell'uomo nella sua identità e nell'espressione della sua sessualità.

1. Già ai fidanzati parliamo di **separazione tra amore e desiderio**, teorizzata anche da Freud, che ancora oggi fa credere che non si possa trovare e vivere la dimensione del piacere, dell'eros, dentro la famiglia (= amore). E così molti vanno a cercarlo al di fuori di essa.
2. C'è anche lo **stereotipo femminile** veicolato dai media, riduttivo della sua dignità, che porta a considerare la donna (il suo corpo) come l'oggetto di piacere del maschio.



Vedere 3 minuti del video Il corpo delle donne, di Lorella Zanardo.

Pensiamo anche alla pornografia, che mercifica il corpo e rende la persona (soprattutto la donna, ma non solo) non più soggetto ma oggetto, strumento da manipolare per il solo piacere che può derivarne. In questo caso il concetto dignità viene proprio calpestato.

3. C'è anche una diffusa **mentalità contraccettiva**, antinatalista, contraria all'accoglienza della vita, che induce a considerare la vita (di un figlio) come un rischio, un problema. Essa cavalca il concetto di **salute di riproduttiva**, che di fatto non indica la prevenzione, la diagnosi e la terapia delle patologie relative a concepimento, gravidanza e parto - come il termine farebbe intendere - ma l'accesso a contraccezione (anche per adolescenti e giovani senza il consenso dei genitori), sterilizzazione e aborto libero.

Porta a considerare il figlio, quando non è un rischio e una limitazione, un "diritto", ma capiamo che una persona non può costituire il diritto di un'altra, perché ciò equivale a ridurla ancora una volta a oggetto.

4. Dagli anni '70 è andata affermandosi progressivamente una **cultura di morte**, attraverso i passaggi politici obbligati: legge sul divorzio - aborto - eutanasia. Essa ha introdotto caratteri nuovi rispetto al passato, trasformando quelli che venivano considerati delitti o reati in *diritti*, con la tendenza, ancora una volta, a banalizzare la sessualità e la vita. Questa ideologia ha illuso, e deluso, molti con la sua falsa idea di libertà, in realtà non ha

portato più felicità nella vita delle persone.

5. Nell'elenco possiamo senz'altro inserire anche la **teoria del gender** (teorizzata, tra gli altri, da Judith Butler), che porta a rendere indefiniti e indifferenziati i termini maschile e femminile, dissociandoli dal corpo sessuato.

A riguardo, è importante distinguere tra sesso (corpo), genere (gender), ruolo di genere (manifestazione di sé agli altri), e orientamento sessuale (attrazione affettiva o erotica). Questa teoria scardina il binarismo sessuale, e afferma l'idea che identità e ruoli di genere siano costruzioni mentali e sociali per cui possiamo destrutturare e ricostruire la nostra identità a nostro piacere (queer).

(Questa teoria è stata smentita dal Paradosso dell'identità di genere Norvegese (documentario di Harald Eia, su Youtube) per rendersi conto che la differenza di genere non è un affatto artificio culturale ma una verità ontologica).

CONCLUSIONE

A caldo, quanto abbiamo esposto sull' l'approccio di Giovanni Paolo II suscita in voi qualche riflessione, qualche considerazione? Vi sembra utile, o un falso problema?

2. Presupposti della TDC: Il nostro corpo, oggetto o soggetto?

Riassunto:

*La volta scorsa abbiamo esordito dicendo che siamo un po' tutti "sessualmente confusi", perché i retaggi storici sul tema sessualità ci hanno portato ad avere un rapporto distorto con l'eros – quella forza attrattiva dell'uomo verso ciò che è **bello, vitale, ciò che ci parla di felicità, di eternità**. La nostra confusione riguarda proprio questa forza interiore: pensiamo che l'eros coincida con la semplice ricerca del piacere fisico. Se ci pensiamo, è un riduzionismo. Ma come siamo arrivati a questo?*

Siamo figli di una certa cultura (manichea) ha portato in passato a identificare con il male e il peccato tutto ciò che ha a che fare con l'eros. Abbiamo temuto quella forza. Così negli anni '50 è partita la macchina della censura e dei divieti, con la quale pensavamo che avremmo risolto i problemi. Ma non ha funzionato, anzi forse questo approccio ha scatenato per reazione la rivoluzione sessuale del '68, che si era prefissa la liberazione da ogni divieto, nell'illusione che così saremmo stati finalmente tutti felici. Così non è stato, mai come oggi l'approccio alla sessualità è lontano dal contribuire alla felicità dell'uomo e della donna: è piuttosto causa di ansia e di frustrazione tra i giovani, e in altri casi a un calo del desiderio, anche dopo pochi anni di matrimonio.

Oltre a ciò, abbiamo anche guardato insieme quali "corrosivi culturali" o virus, possono influire sulla nostra intimità di coppia. La separazione tra amore e desiderio, lo svilente stereotipo mediatico femminile, la mentalità contraccettiva e antinatalista, una certa cultura di morte e anche la teoria del gender possono influenzare il nostro sguardo sull'altro, la nostra apertura alla vita, il nostro modo di vivere la femminilità e mascolinità, impedendoci di vivere questa dimensione "da Dio".

Oggi vorremmo soffermarci sulla realtà del corpo. Potremmo iniziare con il chiederci:



Dinamica

(20 min): Confronto di gruppo

Che rapporto hanno oggi le persone con il proprio corpo (pensiamo ai tatuaggi, ai piercing, alla chirurgia estetica, al culto dell'alimentazione...)? Quali valori entrano in gioco quando parliamo di corpo?

Sul piano umano, il corpo esprime l'unicità della persona, la differenza dall'altro, la relazionalità. Il corpo poi ci fa fare esperienza di noi stessi, degli altri e del mondo attraverso i sensi. E' una parte di noi, integrata all'intero essere persona, comprensiva di mente, anima, spirito. Non è così scontato. Non è scontato vivere il corpo come integrato alle altre dimensioni dell'essere (pensiamo a chi nega o ignora totalmente la parte spirituale (anima).

Il corpo è la parte visibile che parla anche del nostro invisibile, è la componente più immediata della nostra identità personale.

Entrano in gioco valori come il riconoscimento della dignità e quindi il rispetto per sé stesso e per l'altro, la cura di sé e degli altri...

Ma qual è il pensiero di Giovanni Paolo II relativamente al corpo?

In gran sintesi, S. GP II afferma che il corpo non è solo qualcosa di BIOlogico, ma anche di TEOLogico: il corpo, la differenza maschile e femminile, l'unione di due persone in sola carne – tutto è voluto e creato da Dio per essere riflesso e immagine del mistero dell'unione di Cristo e della Chiesa, e della comunione intratrinitaria.

Questo significa che il corpo sessuato non è fine a sé stesso. Esso denota:

1. *chi siamo,*
2. *come siamo chiamati ad amare,*
3. *come ama Dio.*

Ecco perché sessualità e spiritualità sono strettamente connessi. In passato questo non era comunemente accettato.

BREVE EXCURSUS STORICO

Per secoli la **teologia** si è occupata sostanzialmente di tutto ciò che riguarda l'anima, trascurando la dimensione corporea, forse perché il corpo è destinato a perire.

Anche nella **filosofia classica** il corpo non ha per lo più suscitato grandi riflessioni, al massimo è stato considerato come tomba dell'anima. Lo stesso dicasi per la **filosofia moderna**, che inizia con Cartesio (dualismo dell'uomo).

Solo di recente, con la filosofia del XX secolo, si riflette sull'esperienza del corpo, si sviluppa il concetto di **unitarietà tra corpo e spirito**. GP II riprende questo concetto filosofico per *riflettere sull'uomo a partire dall'esperienza*, per varcare la soglia della teologia, lasciandosi illuminare dalla Rivelazione, dalle parole di Gesù.

CREAZIONE COME DONO: IL CORPO È IL DONO CHE RICEVIAMO DA DIO E CI IDENTIFICA

GP II osserva come il concetto CREAZIONE è strettamente legato all'atto di amore, la creazione è frutto di condivisione della propria bontà. La creazione va dunque compresa come DONO. La nostra corporeità può essere compresa all'interno di questo concetto di creazione come dono. Di fatto il **corpo** è ciò che riceviamo insieme alla nostra esistenza: esso **ci identifica e determina** (corpo maschile o femminile).



DINAMICA del FOGLIO BIANCO

Proviamo a tornare con la nostra intelligente e fantasia all'atto creazione dell'uomo.

Immaginate che questo foglio sia la più bella opera d'arte al mondo, raffigurante il momento della creazione di Adamo ed Eva, rappresentativi dell'uomo (e della donna) nella loro innocenza originaria (stato di natura integra). Come erano Adamo ed Eva? Qual era la loro condizione?

...Nudi, felici, parlavano con Dio, godevano del giardino dell'Eden, dominavano sul creato. Sicuramente vivevano la comunione tra loro e con Dio e vivevano la sessualità in pienezza (avevano dei figli).

Poi però, il racconto biblico (che, ricordiamo non è un testo scientifico, usa infatti un linguaggio mitologico per descrivere la condizione spirituale dell'uomo) narra che l'uomo ha scelto la disobbedienza - e questa ha generato una frattura (stato di natura decaduta) - ACCARTOCCIARE IL FOGLIO BIANCO: quella **comunione totale, quella felicità, quella pienezza di vita, sono andate perdute per essere sostituite dalla divisione, dalla frattura, che ancora oggi è presente nella vita dell'uomo**: separazione tra l'uomo e Dio, tra l'uomo e la donna, tra l'uomo e il creato, addirittura dell'uomo in sé stesso (le sue polarità sono ora in contrapposizione, es: corpo e spirito).

Anche la sessualità, dunque, è stata ferita: non più fonte di sola gioia e comunione, ma strumento di dominio sull'altro fino all'abbruttimento. Capace di generare frustrazione, ansia da prestazione, solitudine e sofferenza. Ancora oggi.



Dinamica: In che maniera può manifestarsi nella coppia una sessualità ferita? E' possibile secondo voi recuperare la dimensione comunione? (15-20')

Sì, è necessario avere sul nostro corpo e la nostra sessualità (e su quelli della persona amata) uno sguardo rinnovato. Per farlo dobbiamo soffermarci sulla Persona di Gesù.

GUARDIAMO IL CORPO DI GESU'

Sappiamo che **Gesù** ha assunto totalmente la natura umana in anima e corpo, è venuto sulla terra per ristabilire quella comunione, quel progetto iniziale sull'uomo e sulla donna (diventare una sola carne) e vivere ciò in pienezza, nell'amore vero e nella gioia. Per far questo ha offerto il proprio corpo sulla croce.



E' grazie a Lui che **RIAPRIRE IL FOGLIO BIANCO** - possiamo riscoprire l'originaria bellezza, e recuperare la verità sul nostro corpo e sulla nostra sessualità. Come? Anzitutto Lui può guarire le nostre ferite generate dai peccati connessi alla sessualità (con la Confessione) e darci forza per "reimpostarci" a riguardo.

IL NUOVO SGUARDO SU CORPO E SESSUALITA'

Questo nuovo sguardo sulla sessualità e sul corpo caratterizza la Chiesa e molti laici all'interno di essa (cfr. scrittori come Christopher West, filosofi come Yves Semen) che promuovono la TDC, o movimenti di coppie di sposi, come in Francia, Italia, Stati Uniti, - ma anche persone non credenti, come la sessuologa belga Thérèse Hargot, che sta spopolando con il suo libro "Una gioventù sessualmente liberata (o quasi)".

La Hargot afferma che nella nostra società ultrasessualizzata c'è bisogno di educare le nuove generazioni aiutandole a **scoprire la propria identità profonda**, parlando di rispetto del corpo, di vocazione (Per cosa sono fatto? Come voglio partecipare al bene comune?) Solo quando si ha coscienza di sé, ci si può relazionare (anche sessualmente) con gli altri, si può far dono di sé, per questo ha valore e senso educare alla castità.



Intervista di Monica Mondo a Thérèse Hargot (TV2000) ?

Eventuale approfondimento:

Thérèse Hargot, dopo aver incontrato migliaia di adolescenti e lavorato come sessuologa nelle scuole a Parigi, NY e Bruxelles, critica fortemente l'attuale cultura che impone un **sexso tecnicizzato, igienizzato**, ridotto alla combinazione meccanica dei corpi. Siamo passati dal dovere di procreare a quello di godere, dal «non bisogna avere relazioni sessuali prima del matrimonio» al «bisogna avere relazioni sessuali prima possibile».

Il paradosso, dice Thérèse Hargot, è che la sessualità non è mai stata tanto «**normata**» come nel nostro tempo per via della combinazione tra il culto della performance (imposto dall'industria pornografica) e l'ansietà derivante da una morale igienista (paura delle malattie sessualmente trasmesse).

Una volta la norma era dettata da un'istituzione, principalmente religiosa, oggi è dettata dall'industria pornografica. «La pornografia è il nuovo vettore normativo nel campo della vita sessuale».

Questa nuova normatività tocca tanto gli uomini quanto le donne, ma in maniera differente, e senza uscire dagli stereotipi: «l'uomo dev'essere performante, la donna nei canoni estetici».

La norma si trasmette sotto forma di discorso igienista, andato a sostituire la morale di un tempo. Si fomenta così una psicologia individuale straziata, oppressa dalla simultanea presenza del piacere e della paura. Il sesso è piacere, ma è anche un sesso pericoloso, che infetta e uccide, attenta alla vita fisica: «L'AIDS, le malattie veneree, le gravidanze indesiderate: siamo cresciuti, noi nipoti della rivoluzione sessuale, con l'idea che la sessualità è un pericolo».

Afferma ancora che la **rivoluzione femminista** si è ritorta in realtà contro la donna: «La promessa «il mio corpo mi appartiene» si è trasformata in «il mio corpo è disponibile» e oggi, dopo il sesso con la prostituzione, le ovaie con la riproduzione artificiale, l'utero è l'ultimo bastione conquistato dalla volontà di disporre del corpo delle donne.

Dopo essere stato frazionato, il corpo della donna può ormai essere dato in prestito, può essere acquistato, affittato o venduto in parti di ricambio e secondo le esigenze di servizio.

Le donne escono così dalla riproduzione per entrare in un rapporto di produzione, col rischio di vedere legittimato e istituzionalizzato lo sfruttamento del loro corpo.

CONCLUSIONE

È importante dunque riconoscere che il corpo non può mai essere ridotto a oggetto, perché identifica sempre un soggetto, una persona creata con mente, corpo e spirito. (A immagine e somiglianza di Dio)

Perché Dio ha voluto donarci il corpo e la sessualità? (provare a far rispondere...)

- Per rinnovare assieme a Lui la creazione dell'uomo nella storia,
- per **condividere con noi, per farci sperimentare la gioia dell'amore donato e ricevuto** - come avviene tra gli sposi e come avviene nella Santissima Trinità,
- per farci comprendere il tipo di rapporto che Gesù vuole instaurare con ogni creatura e con la sua Chiesa (rapporto sponsale).

Gesù vuole entrare in intimità di vita con ognuno di noi, perché Dio ci ama da sposo. Le Sacre Scritture ribadiscono questo desiderio di Dio.

Is 54,4 Poiché tuo sposo è il tuo creatore, Signore degli eserciti è il suo nome, tuo redentore è il Santo d'Israele. ...10 Anche se i monti si spostassero e i colli vacillassero, non si allontanerebbe da te il mio affetto, né vacillerebbe la mia alleanza di pace, dice il Signore che ti usa misericordia.

Is 62,5; ...come la sposa è la gioia dello sposo, così tu sarai la gioia del tuo Dio.

Os 2,21-22 Ti farò mia sposa per sempre, ti farò mia sposa nella giustizia e nel diritto, nella benevolenza e nell'amore, ti fidanzerò con me nella fedeltà e tu conoscerai il Signore.

L'Eucaristia è la prova più eloquente del desiderio di Dio di unirsi a noi. Gesù sulla croce ci ha donato il suo corpo per amore e il Padre lo ha fatto risorgere per dirci: anche il vostro corpo, che io vi ho donato per amarvi, risorgerà! Questo è il più grande mistero della nostra fede, ma anche la realtà più bella!

3. La teologia del corpo come stila di vita della coppia: la logica del dono

Premessa:

La volta scorsa abbiamo visto che il corpo non può essere ridotto a oggetto, perché identifica l'intera persona: esso rende visibile la sua parte invisibile, quella spirituale: ciascuno di noi infatti è creato a immagine e somiglianza di Dio. In questo senso, il corpo sessuato non può mai essere separato dallo spirito, è un'unità che ha una sua sacramentalità, perché è tempio di Dio.

*Dio ci ha **donato** il corpo e la sessualità, perché l'uomo e la donna possano amarsi, diventare una sola carne, e sperimentare così la **realtà della comunione**, per comprendere:*

- a) come Dio vuole farsi uno con noi: abbiamo visto infatti che l'Eucaristia è espressione massima del desiderio di Dio di unirsi a noi –*
- b) come Cristo ama la sua Chiesa: come uno sposo che ama la sua sposa e dà la sua vita per lei.*

ESSERE DONO

Cosa c'entra tutto questo con la nostra vita quotidiana di sposi?

Il corpo che Dio ci ha donato, la nostra differenza sessuale che ci permette di unirci anche nel corpo... tutto questo parla di REALTÀ DEL DONO, del fatto che siamo chiamati ad avere costantemente la priorità massima di essere dono noi stessi all'altro, fino alla totalità.

Ma secondo voi **come** può concretizzarsi questo? E qual è la premessa fondamentale per poterci donare totalmente? (lasciar rispondere...)

Per farsi dono, e accogliere l'altro come dono, è necessario CONOSCERE SÉ STESSI e L'ALTRO.

E' facile? E' scontato conoscersi?

Dinamica (invito a compilare la finestra dell'io aperto e a far compilare al partner l'io cieco):

FINESTRA DI JOHARI PER SPOSI

	QUELLO CHE IO SO DI ME STESSO	QUELLO CHE NON SO DI ME STESSO
CIO' CHE DI ME È NOTO AGLI ALTRI (AL CONIUGE)	IO APERTO Ciò che SO E COMUNICO di me	IO CIECO Ciò che io NON SO, MA COMUNICO di me
CIO' CHE DI ME NON È NOTO AGLI ALTRI (AL CONIUGE?)	IO SEGRETO Ciò che SO MA NON COMUNICO di me	IO IGNOTO Il Vasaio (Geremia 18,1-6)

La parola che fu rivolta a Geremia dall'Eterno, dicendo: «Alzati e scendi alla casa del vasaio, e là ti farò udire le mie parole». Allora io scesi alla casa del vasaio, ed ecco, egli stava facendo un lavoro alla ruota. Ma il vaso che stava facendo con l'argilla si guastò nelle mani del vasaio. Così, cominciando da capo, egli fece con essa un altro vaso, come parve bene agli occhi del vasaio. Allora la parola dell'Eterno mi fu rivolta, dicendo: «O casa d'Israele, non posso io fare con voi come ha fatto questo vasaio?», dice l'Eterno. «Ecco, come l'argilla è nelle mani del vasaio, così siete voi nelle mie mani, o casa d'Israele!». **(Geremia 18,1-6)**

Conoscere sé stessi e lasciarsi conoscere dall'altro nella verità è un processo che dura tutta una vita.

Ma è importante investire nella conoscenza profonda, perché questo ci consente di donarci nella verità.

Nella misura in cui riusciamo a conoscerci nel profondo e a proiettare il nostro rapporto d'amore nella dimensione del dono di noi stessi, allora ameremo "alla divina": il nostro matrimonio può essere concreta espressione dell'amore di Dio, **realizzeremo come coppia il progetto** che Dio ha su di noi.

La volta scorsa avete giustamente osservato che molti rapporti di coppia sono impostati su presupposti egoistici, in cui l'altro è per me: ciò significa, ad esempio nella sfera sessuale, che l'altro è per il mio godimento, più che viceversa.

Si entra così facilmente in una logica di esigenza, di strumentalizzazione dell'altro per la gratificazione personale, di aspettative sull'altro. Ciò è tipico dei rapporti fondati su **basi individualistiche e narcisistiche**.

I PIU' COMUNI OSTACOLI AL DONO: INDIVIDUALISMO E NARCISISMO

L'Individualismo (Tendenza a ignorare gli interessi, i bisogni e le esigenze degli altri, in nome della propria personalità, della propria indipendenza, dei propri diritti. "Anzitutto io"). Esso è la **matrice culturale** del nostro tempo, esso permea il nostro sguardo sulla realtà, condiziona i nostri comportamenti sociali e le nostre relazioni, anche di coppia.

Il narcisismo è figlio dell'individualismo. Le manifestazioni e gli atteggiamenti narcisistici corrispondono a pratiche sociali assai diffuse e sono facilmente identificabili nel contesto quotidiano: si tratta di comportamenti che rimandano al mito di Narciso - innamorato perdutamente della propria immagine, **rappresenta coloro che sono concentrati, amano sostanzialmente solo se stessi e sono per questo incapaci di far spazio agli altri (e anche a Dio) dentro di sé.**

Tralasciando il vero e proprio disturbo narcisistico della personalità (DNP), che individua elementi precisi e in forma radicata, come la convinzione di essere speciali e superiori agli altri per qualità e capacità, un senso esagerato di importanza, la mancanza di empatia verso gli altri, la richiesta eccessiva di ammirazione, l'invidia, proiezioni esagerate di successo, fascino, potere, atteggiamenti arroganti e presuntuosi, e che rappresenta quindi una patologia clinica.

Ci sembrano però degni di interesse i comportamenti narcisistici dentro la famiglia, perché svelarne le dinamiche forse può aiutare a non farsi dominare da essi e ad avere, gli uni sugli altri, uno sguardo di bene.

Il narcisista manifesta in generale, sia in casa che fuori, atteggiamenti spiccatamente orientati ad **esibire ed affermare sé stesso**, per ottenere ammirazione e plauso. Ma coesiste in lui un contraltare interiore, caratterizzato da **fragilità, paura del confronto, ipersensibilità e sentimenti di inferiorità**.

Forse quel che possiamo fare, è cercare con pazienza di ricondurre il narcisista che abbiamo davanti o in noi alla verità di sé, mostrandogli le sue vere qualità, facendogli capire che è **stimabile e amabile, senza bisogno di essere grandioso**, senza bisogno di essere altro da sé.

NARCISISMO E RAPPORTO DI COPPIA

Non è infrequente oggi che anche un rapporto di coppia possa reggersi su basi narcisistiche. Spesso il narcisista **si accompagna a una persona con un'autostima piuttosto bassa**, la quale è attratta dall'immagine esteriore di sicurezza che il "narciso" sfoggia di sé. Il partner di quest'ultimo manifesta esigenze emotive ed affettive assai modeste, è di solito una persona **accondiscendente**, che si accontenta di rivestire un **ruolo secondario**, si ritaglia ristretti ambiti decisionali e può arrivare ad accettare di subire l'arroganza e le umiliazioni del narcisista per quieto vivere. È portata soprattutto ad **alimentare la vanità del narciso**, guardandosi bene dal criticarlo, se non vuole saggiare la sua ira e il suo spietato allontanamento affettivo.

Questo tipo relazione amorosa può durare nel tempo, se il partner del narcisista riesce a ricavare delle **gratificazioni esterne alla coppia**, nel lavoro, nel rapporto coi figli, se ci sono, nei rapporti di amicizia o nella coltivazione di qualche hobby; ma nel lungo periodo, il rapporto ha bisogno di evolvere, perché, se il narcisista non cresce e gli fa spazio, il partner cadrà in forme depressive o compensative dovute anche al senso di solitudine che si ritrova a dover sopportare.

Oggi si riscontra **un'educazione e un'induzione al narcisismo**, per lo più inconsapevole. Le madri in questo hanno spesso un ruolo focale, nel momento in cui **alimentano in vari modi nel figlio un'immagine di sé non corrispondente alla realtà**, con proiezioni di **aspettative eccessive**, che spesso arrivano a "deformarlo" interiormente.

I figli di questo tipo di madre si sentono obbligati a fare scelte compiacenti, anche se non corrispondono ai loro desideri più profondi. La madre narcisista esercita di fatto una forte pressione sui propri figli, negando loro il diritto a essere diversi da come lei li vuole.

I figli di madri narcisiste diventano spesso narcisisti a loro volta: sviluppano un **concetto distorto di sé e di amore**, che per loro è solo **condizionato**, e da qui nasce la convinzione di non poter essere amati per quello che sono veramente.

Anche i padri possono essere narcisisti. Sono uomini spesso di successo, egocentrici, che generano nel figlio due tipi di atteggiamento: di emulazione, per diventarne simile, o di forte conflittualità, per ridurlo a sembianze più umane e accessibili e per sentirsi finalmente amato da lui.

DONO E FELICITA', RECIPROCITA' COME ESPERIENZA DI PROVVIDENZA

È dunque importante fare un cammino per scardinare nella coppia tutte quelle dinamiche relazionali che alimentano in qualche modo l'individualismo e il narcisismo, così da far fiorire e crescere la logica del dono. Perché?

Perché esiste un **rapporto indissolubile** tra logica del dono e la felicità personale e di coppia. Il dono crea e alimenta la relazione (quando dono sto dicendo all'altro che è importante per me, che

ho a cuore la relazione con lui) e sappiamo che la felicità è figlia dalla qualità delle nostre relazioni; è chiaro allora che la felicità dipende da quanto siamo capaci di **donare gratuitamente**, senza cercare nulla in cambio tranne la relazione stessa.

La logica del dono è diversa dello scambio di equivalenti (io do una cosa a te e tu dai a me un'altra cosa di uguale valore) a cui ci ha abituati ed educati la società consumistica in cui viviamo. Con il dono alimentiamo la fiducia, accettando il rischio che l'altro possa non ricambiare, perlomeno non subito. Lo farà quando imparerà anche lui a fidarsi di noi, a riconoscere la gratuità dei gesti che riceve.

Questo vale anche per il nostro rapporto con Dio. Solo quando capiamo che da Lui riceviamo tutto in dono possiamo provare quella gratitudine che ci fa sentire figli, desiderosi di ricambiare diventando a nostra volta dono per gli altri.

Un altro aspetto da sottolineare è che nella logica del dono la "restituzione" ha spesso un destinatario diverso da chi ha offerto il primo dono: io dono qualcosa a te, tu donerai qualcosa a qualcun altro. Perché il dono, quando è gratuito, è liberato dal bisogno di ricevere un contraccambio, dall'aspettativa utilitaristica e si apre a una generatività che coinvolge altri soggetti. Il dono genera sempre vita nuova.

LIBERTA' DAL POSSESSO E PROVVIDENZA

L'esercizio del dono non tocca solo il rapporto di coppia e le nostre relazioni (familiari, extrafamiliari, con Dio), ma anche ci educa a un rapporto diverso con i beni materiali, ci fa guadagnare una certa **libertà dalle cose**. Le usiamo sì, ma non vi siamo morbosamente attaccati, soprattutto impariamo a non mettere mai nulla, nessun oggetto o avere, davanti a una relazione.

Quante relazioni familiari si rompono purtroppo a causa del danaro o del possesso di beni! E quanta sofferenza e solitudine ne derivano, a conferma di quanto dicevamo sopra, ovvero che la nostra felicità cresce proporzionalmente alle nostre relazioni orientate al bene e alla gratuità, non certo per il danaro o le cose che possediamo.

Cosa può frenarci dal fare spazio nella nostra vita alla logica del dono? Il **rischio di non essere reciprocati**, la **paura di dare senza ricevere**, per cui ci si tutela con l'egoismo, con l'attaccamento alle proprie cose, con la possessività.

Ma se abbiamo fede, possiamo liberarci anche da questa paura: Dio non si fa mai battere da noi in generosità, il dono è la sua modalità di relazione d'amore con noi. L'esperienza che chiunque può fare della Provvidenza conferma quanto stiamo dicendo. Chi ha fede nella Provvidenza sperimenta che Dio diventa custode e garante di tutto ciò che ci è stato donato e che tutto ciò che diamo, misteriosamente ci tornerà moltiplicato.

Forse abbiamo capito che donare è un **"dare senza perdere e un prendere senza togliere"**, e a tal proposito c'è una storiella simpatica che ce lo dimostra. (Storia dei cammelli¹).

¹ Si racconta di un cammelliere che lasciò alla sua morte un testamento per dividere i suoi beni tra i tre figli. Il cammelliere aveva 11 cammelli e nel suo lascito testamentario stabilì di assegnare metà dei suoi beni al primo figlio, un quarto al secondo figlio e un sesto al terzo figlio. Quando giunse il momento di dividere l'eredità iniziarono i problemi. La metà di undici cammelli fa cinque cammelli e mezzo. Il primogenito pretendeva di "arrotondare" il lascito paterno esigendo il sesto cammello. Gli altri fratelli si opponevano sostenendo che era già stato troppo privilegiato

Poiché ciò che è vero ha il suo fondamento nella Parola, vi lasciamo con queste parole di Gesù:

“Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date”. “Date e vi sarà dato. Una buona misura, scossa pigiata e traboccante vi sarà versata nel grembo”. (Lc 6,36)

Condivisione libera.

dalla volontà del padre. Inizio così un aspro conflitto tra di loro. Un giorno un cammelliere molto meno ricco si trovò a passare da quelle parti e, vedendo i tre figli litigare, decise di donare il suo unico cammello per aggiungerlo al monte ereditario. Grazie a que-sto aiuto adesso fu possibile accontentare le pretese dei tre eredi. Al primo andarono 6 cammelli (la metà di 12), al secondo 3 cammelli (un quarto di 12) e al terzo 2 cammelli (un sesto di 12). Nessuno dei fratelli excepì perché nessuno di loro stava pretendendo più del dovuto nella nuova situazione. Il totale adesso faceva esattamente undici cammelli. Il donatore di passaggio poté così riprendersi il dodicesimo cammello.

4. Vivere la sessualità anno dopo anno

Per il tema e la condivisione di oggi abbiamo fatto riferimento a Nicoletta e Davide Oreglia, operatori in pastorale familiare piemontesi. Questa coppia ci propone una riflessione sulla sessualità nel quotidiano in una prospettiva di ampio respiro e di lungo periodo.

Qual è il presupposto di partenza che adottano?

Papa Francesco, in AL, dice: *“163. Il prolungarsi della vita fa sì che si verifichi qualcosa che non era comune in altri tempi: la relazione intima e la reciproca appartenenza devono conservarsi per quattro, cinque o sei decenni, e questo comporta la necessità di ritornare a scegliersi a più riprese. Forse il coniuge non è più attratto da un desiderio sessuale intenso che lo muova verso l'altra persona, però sente il piacere di appartenerle e che essa gli appartenga, di sapere che non è solo, di aver un “complice” che conosce tutto della sua vita e della sua storia e che condivide tutto. Non possiamo prometterci di avere gli stessi sentimenti per tutta la vita.”*

Nella concretezza è facile immaginare che una coppia con un progetto di vita stabile vivrà la sessualità in modo differente nel tempo, forse non costantemente con lo slancio dei primi anni, ma con il piacere di sperimentare un senso di appartenenza e una condivisione più profondi. Per noi è così, ad esempio.

LO SPIRITO SANTO CI ACCOMPAGNA

Questo avviene grazie ad ogni atto di dono gratuito attraverso il quale agisce lo Spirito Santo. Perché?

*AL n.164. È lo Spirito Santo, che abbiamo ricevuto in forza del Sacramento, che è la sorgente inesauribile del nostro amore, è Lui che **rinnova per noi la gioia di stare insieme, di unirci in una sola carne anno dopo anno.***

CCC1624. *Lo Spirito Santo è il sigillo, la sorgente e la forza dell'amore degli sposi.*

Ecco perché è importante chiedergli ogni giorno che agisca nella nostra vita di sposi, anche che ci aiuti a vivere al meglio anche la nostra sessualità: Lui non si offende!



Dinamica della carezza. Pensate a come è cambiata la vostra vita dopo l'incontro con il vostro coniuge. Ora fategli/le una carezza sulla guancia.

Se qui oggi ci fossero 300 coppie di sposi, e tutti avessero fatto una carezza sul viso alla sposa/o, pensate che avrebbero avuto per tutti lo stesso significato?

Per qualcuno potrebbe essere stato un gesto spontaneo, per altri una fatica (magari venendo qui avevano litigato in auto), per altri la carezza magari era troppo poco...

Qual è il significato autentico di una carezza (e estendiamo “della sessualità” ?) Un gesto spontaneo, uno sforzo (un atto di volontà), o un aspetto importante ma che non dice tutto?

Tutti e tre, a seconda del momento. Cosa li accomuna? Il fatto che la sessualità è un dono: spontaneo, impegnato, limitato (che non dice tutto).

Dicevamo nel primo incontro che molti uomini e donne del nostro tempo sono “sessualmente confusi”, relativamente al senso del desiderio, dell’eros. C’è infatti chi si chiede: Il **desiderio** del corpo che va verso l’altro è cosa buona o va contrastato? Il desiderio di reciprocità è manifestazione di egoismo o è cosa buona? Dio c’entra qualcosa con tutto ciò?

Tutto ciò è buona cosa, è dono di Dio: l’eros e l’agape sono suo dono e comunicano qualcosa della vita di Dio, dell’amore di Cristo per la sua Chiesa (Deus caritas est).

La sessualità è il modo che abbiamo di vivere l’essere uomini e donne di Dio, nello specifico nell’amare e nel donare noi stessi, perché così fa Dio, così ha fatto Gesù Cristo donandoci il suo corpo sulla croce e dono che rinnova nell’Eucaristia. **Il significato del corpo è sponsale**, dunque. Il significato della stessa vita è amare e donarci nella reciprocità. Matrimonio e procreazione ovviamente non sono l’unico modo di amare nel dono. Un consacrato, un sacerdote, ama e si dona in modo diverso.

EDUCARE I SENTIMENTI

Quando la sessualità della coppia è buona e può crescere anziché perdere di mordente?

Quando **educiamo i nostri sentimenti** ad accompagnarla. Ci sono tanti modi per compiere l’atto unitivo. Come diceva don Endris, se dopo un’unione non ci sentiamo in comunione tra noi più di prima, significa che c’è bisogno di “aggiustare il tiro”. Se non mi sento rispettata o se ho perso un po’ di rispetto per me stesso/a dopo quell’atto unitivo, posso scegliere di migliorare il mio atteggiamento, donando e cercando più tenerezza, più rispetto, più attenzione.

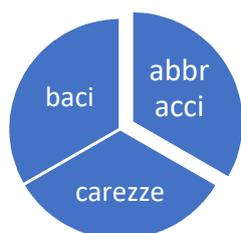


Dinamica del disegno a settori: La sessualità di coppia può essere visualizzata come una torta i cui ingredienti possono essere diversi per ciascuno. Vi invitiamo a disegnare due cerchi e a suddividerli in settori che rappresentano gli ingredienti che per voi sono fondamentali in un rapporto intimo.

La prima torta sarà quella dei gesti imprescindibili. La seconda sarà quella dei sentimenti che dovrebbero accompagnare ogni atto unitivo.

Poi confrontate le rispettive torte. Es:

GESTI



SENTIMENTI



E' un cammino, in cui possiamo sempre crescere. E in questo cammino è importante parlarne, comunicare con semplicità, con fiducia e con amore al coniuge la nostra gratitudine per il dono di sé che ci fa, ma possiamo anche comunicare le paure, le ferite, le difficoltà... Allora il nostro piacere può dilatarsi anziché lasciarci con un senso di svilimento. Anche perché ciò che non comunichiamo a riguardo resterà sempre in mezzo alla coppia come un perenne ostacolo alla comunione autentica.

IL VETTORE UNITIVO DELLA PREGHIERA

Oltre a parlarne, ciò che aiuta la coppia a vivere massimamente la gioia del dono è **unirsi nella preghiera**, mettersi insieme al cospetto di Dio e affidargli la nostra unione, si può fare prima, dopo un momento di intimità.

Sicuramente per la cultura odierna – manifestamente più propensa a suggerire il ricorso alla pornografia, che di fatto sta facendo danni enormi - una scelta di questo tipo è incomprensibile, tuttavia la **qualità relazionale** delle coppie che scelgono di associare la dimensione spirituale a quella fisica ne beneficia enormemente e può raggiungere vertici altissimi.



Visione di parte del video Prima e dopo Cana N1. N.3 Coniugi Oreglia.

Dibattito.

5. LA PROCREAZIONE RESPONSABILE

Concludiamo questo ciclo di incontri con il tema dell'accoglienza della vita, in quanto naturale conseguenza dell'unione sessuale dell'uomo e della donna.

Il corpo umano maschile e femminile, infatti, è atto a dare vita. Riguardo il dono della procreazione, ci pare utile fare chiarezza su alcuni punti fondamentali, perché in molti dibattiti, anche politici, si ricorre a strumentalizzazioni ideologiche, a manipolazioni del linguaggio che generano confusione e disinformazione. Avere padronanza di concetti come fecondazione, l'indisponibilità della vita umana, la sacralità della vita rispetto alla qualità della stessa, è buona cosa².

LA RISPOSTA COME FAMIGLIA

Nell'attuale scenario culturale relativo alla vita nascente, che può toccarci come famiglie, direttamente o indirettamente, siamo dunque chiamati a scegliere di aprirci alla vita, a riconoscerne

² Richiamiamo qualche concetto sulla questione vita.

1. **La vita umana inizia dalla fecondazione**, con l'incontro tra la cellula uovo e lo spermatozoo, per cui si genera l'embrione umano: è un nuovo individuo (non un "grumo di cellule"). Ha 46 cromosomi tipici della specie umana che presenta: identità genetica, autonomia biologica, capacità di moltiplicazione e differenziazione cellulare. È stato documentato come l'embrione, mentre ancora sta assestando il suo patrimonio genetico ereditato dalla madre e dal padre, produca proteine proprie e inizi un dialogo biochimico, ormonale, immunologico con la madre (*cross talk*), il suo sviluppo, dal concepimento, procede in modo continuo, coordinato e graduale. (L'obiezione che l'embrione non sia un essere umano perché non ha cervello è inconsistente: l'uomo non è il suo cervello!)
2. **La vita umana è un bene indisponibile e intangibile**. Alcuni beni sono disponibili (le cose), altri sono indisponibili: la vita, la libertà, i ruoli familiari. La vita dell'uomo non può essere sottomessa al dominio o manipolazione di nessuno. La vita è sempre un dono, ed è sempre un bene. Di fronte a una gravidanza indesiderata o problematica la soluzione sembra essere l'aborto, di fronte a un malato o un grave disabile, la soluzione sembra l'eutanasia, per prospettive terapeutiche rigenerative si prospetta la distruzione di embrioni umani. Questa corrisponde alla cultura di morte.
3. **Non si può contrapporre la qualità alla sacralità della vita**. Se è giusto ricercare la qualità migliore per la vita e la salute, ma non si può subordinare la sacralità della vita stessa alla sua qualità, secondo una mentalità eugenetica, selettiva. Altrimenti si arriva a eliminare il malato per eliminare la sua malattia (come accade con la diagnostica prenatale).
4. **Gli attuali principali attacchi alla vita prenatale** riguardano: l'uccisione di embrioni e feti mediante: aborto chimico e chirurgico, tecniche di fecondazione artificiale, riduzione embrionale (aborto selettivo in utero), diagnosi preimpianto e diagnosi prenatale (orientate alla selezione eugenetica), congelamento e manipolazione degli embrioni (procedure che ne comportano la morte), clonazione, eutanasia neonatale, terminale e quella rivolta a gravi disabili. La manipolazione della coscienza collettiva in questo caso consiste nel far perdere il carattere del delitto per assumere quello del diritto di cui si rivendica anche la tutela, in nome dell'autodeterminazione.

la dignità fin dal concepimento, sapendola a immagine e somiglianza di Dio. Siamo chiamati non solo a riconoscere, ma anche a difendere questa dignità, nel momento in cui fosse minacciata o lesa.

Come famiglie cristiane siamo chiamati anche a interrogarci su alcune questioni fondamentali: la contraccezione è moralmente corretta? L'aborto è rispettoso della dignità della persona? Il ricorso alla fecondazione artificiale cosa implica per la donna, per la coppia?

Come corrispondere al principio di **ecologia umana** e **salute procreativa**?³

I METODI NATURALI e la SALUTE PROCREATIVA

Sappiamo che diversi documenti internazionali sull'argomento, come il *Memorandum Jaffe* del 1969, parlano di *salute riproduttiva*, con un'evidente manipolazione del linguaggio. Esso incoraggiava la riduzione delle nascite, anche attraverso la promozione dell'omosessualità. La vera salute **procreativa**, per contro, è incentrata sulla promozione e la tutela della salute psichica, fisica, ambientale, delle madri e del loro bambino.

La proposta dei metodi naturali (MN) si pone a livello antropologico, etico, psicosociale, pastorale, e rientra proprio nel concetto di ecologia umana e ambientale, di cui hanno parlato Paolo VI, GpII, Benedetto XVI e Francesco (*Laudato si'*: paradosso, 136, dominio, 155).

Cosa sono i metodi naturali? I MN sono **metodi diagnostici** che consentono di individuare le fasi fertili e non fertili del ciclo mediante l'osservazione di segni e sintomi indicatori della fertilità e infertilità. Essi non sono contraccettivi, sono rispettosi della "natura" della persona umana, tenendo conto dell'intelligenza, della libertà e della responsabilità dell'uomo e della donna. Sono dunque considerabili come "ecologici"⁴.

³ Secondo questo principio l'uomo deve rispettare e veder rispettata la propria struttura naturale, i propri legami naturali, come anche la propria struttura morale, di cui è stato dotato da Dio, per costruire un ambiente umano che consenta la sua piena realizzazione, per crescere nelle virtù e nell'apertura a Dio. L'ecologia ambientale è collocata dentro l'ecologia umana, e il degrado ambientale è connesso a quello morale, perché il deturpamento della natura è conseguenza di disordini del tessuto sociale della società.

⁴ Il **Metodo dell'Ovulazione Billings** ed i metodi Sintotermici (**metodo Sintotermico CAMEN** e **metodo sintotermico Roetzer**) possono essere applicati in ogni circostanza della vita della donna:

- cicli regolari ed irregolari
- situazioni di stress
- allattamento al seno
- premenopausa
- dopo la sospensione dei contraccettivi ormonali
- in caso di difficoltà ad ottenere il concepimento.

Se correttamente appresi ed applicati, la loro efficacia - comprovata da numerosi studi scientifici - è del 98-99%. Il Metodo Naturale può aiutare ogni uomo ed ogni donna a prendere coscienza del **dono della fecondità** e maturare un atteggiamento di apertura consapevole al **dono della vita**; a crescere nel dialogo, nell'amore, nel rispetto reciproco, e vivere la propria sessualità in modo sempre più maturo e consapevole. www.confederazionemetodinaturali.it Rif per Portogruaro: Turchetto Sara 347 481562

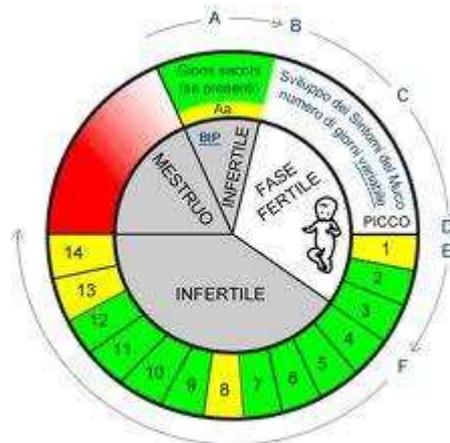
Vediamoli in breve:

Il metodo dell'Ovulazione Billings

Il Metodo dell'Ovulazione Billings, che deve il suo nome ai suoi ideatori - i coniugi John e Lyn Billings - si basa esclusivamente sulla rilevazione quotidiana del “**sintomo del muco**”, che rispecchia le caratteristiche modificazioni della secrezione prodotta dal collo dell'utero per effetto della stimolazione degli ormoni ovarici (estrogeni e progesterone).

Ogni donna può riconoscere con facilità l'andamento della secrezione del muco facendo attenzione alla sensazione percepita a livello vulvare, durante lo svolgimento delle sue normali attività, e all'eventuale rilevazione visiva esterna di muco.

Il metodo Billings è molto utile in tutte le situazioni in cui l'ovulazione è ritardata o manca del tutto (quali, ad esempio, l'allattamento). Inoltre, evidenziando il giorno del ciclo con più alta probabilità di concepimento, il metodo Billings può essere di particolare aiuto per le **coppie che ricercano la**



gravidanza o sub-fertili.

La ruota rappresentativa del ciclo femminile e delle sue fasi, simbolo del Metodo dell'Ovulazione Billings

I metodi sintotermici

I **Metodi Sintotermici** si fondano sull'osservazione di più effetti fisiologici prodotti dagli ormoni ovarici durante il ciclo femminile. I principali sono: il **muco cervicale**, la **temperatura basale** e le modificazioni della **cervice uterina**.

Nello specifico l'andamento del **sintomo del muco cervicale** identifica il periodo fertile, mentre il **rialzo della temperatura basale**, indicatore attendibile di ovulazione avvenuta, conferma l'inizio del periodo sterile. In aggiunta ai segni maggiori, vi sono sintomi minori, quali i dolori addominali, la tensione al seno, le perdite ematiche intermestruali. L'osservazione di tutti questi segni e sintomi consente di riconoscere il periodo fertile ed i tempi non fertili, indipendentemente dalla regolarità o irregolarità dei cicli della donna.

La combinazione in diversa maniera di questi segni determina la possibilità di avere più metodi sintotermici ed in particolare differenzia il **Metodo Sintotermico CAMEN** ed il **Metodo Sintotermico Rötzer**.

Metodi naturali e metodi contraccettivi, differenze etiche

Premettiamo che la gravidanza è normalmente definita come il periodo che intercorre tra il concepimento il parto. Ma ora per giustificare le varie tecniche extracorporee abortive, la definizione è cambiata, facendola partire dall'impianto, non più dal concepimento. La pillola del giorno dopo, disponibile in farmacia, impedisce l'impianto nell'utero, mentre quella del mese dopo, reperibile solo in ospedale, agisce con due prodotti diversi: il primo stacca l'embrione dall'utero (antagonista del progesterone), il secondo favorisce l'espulsione (aborto chimico). Vengono presentate come la facile soluzione al "problema gravidanza indesiderata", in realtà hanno effetti collaterali importanti, sia fisici che psicologici.⁵

I MN possono rientrare in una pianificazione naturale della famiglia (PNF), che implica un rapporto sessuale completo ed esclude qualunque mezzo meccanico, chimico o intervento chirurgico e presuppone l'astinenza del rapporto nel periodo fertile, qualora la coppia reputi responsabilmente di rimandare una gravidanza (ciò aiuta la coppia a tenere vivo il desiderio sessuale che altrimenti tende all'appiattimento fino allo spegnimento).

La contraccezione, per contro, introduce nella coppia un "filtro" che impedisce l'unione totale tra i due, pur se inconsapevolmente. I metodi naturali, che non prevedono mezzi artificiali, ribadiamo, la favoriscono.

La mentalità contraccettiva, a cui abbiamo già accennato, è un modo di pensare che tende a privare l'unione sessuale della procreazione, ha uno stretto legame con l'aborto. Va notato che la contraccezione non ha portato l'auspicata diminuzione degli aborti.

Dal punto di vista morale, la contraccezione resta oggettivamente illecita perché contraddice la verità dell'amore coniugale che richiama invece la totalità del dono⁶.

Le ragioni umane dei MN

I metodi naturali possono permettere all'essere umano di conoscere ed integrare in sé stesso pulsioni istintuali, emozioni, sentimenti, ragione e corpo sessuato.

⁵ La vigna di Rachele – Associazione che aiuta le madri a superare il trauma e il dolore derivanti dall'aborto o per chi perde il bambino. www.lavignadirachele.org

⁶ Riferimenti in Amoris Laetitia: 68, 167, 222, 295.

La capacità di riconoscere la fertilità ciclica della donna attraverso l'auto-osservazione è una preziosissima risorsa umana. Alle coppie che desiderano un figlio offre la possibilità dello svolgimento mirato del rapporto sessuale dove più alta è la probabilità di concepire. Alle coppie che ritengono di doversi rinunciare consente di scegliere il periodo non fertile per realizzare il gesto sessuale, salvaguardando la pienezza umana dei loro atti coniugali.

In ogni relazione umana è richiesto il rispetto per il proprio e l'altrui corpo ed anche per la propria e l'altrui persona, che attraverso di esso si esprime: ciò per la comune vocazione all'amore. Tutto ciò è ancora più dovuto nella relazione tra due sposi, in forza della loro speciale vocazione al reciproco dono delle loro persone attraverso il dono dei loro corpi e della loro facoltà procreativa.

L'astensione periodica degli sposi dagli atti coniugali nel periodo fecondo, quando scelgono di rinviare il concepimento, non è rinuncia o rifiuto dell'amore, ma è vissuta in modo attivo. Essa diviene occasione di scoperta di altre forme per manifestare l'amore fatte di attenzione reciproca, di dialogo, di dedizione, di comunione e tenerezza amorose di cui un vero amore di diletta di inventarsi ogni volta, in un progressivo arricchimento.

Scoprire e vivere il senso della propria e altrui dignità personale attraverso la conoscenza e il rispetto della propria fertilità di coppia ad ogni singolo gesto sessuale, mediante la virtù della castità, ha il formidabile potere di far emergere ed educare continuamente tutte quelle capacità, doti e virtù che concorrono alla buona riuscita della relazione di coppia e di un matrimonio felice.

Un tale stile di vita, promosso e approfondito dall'uso dei metodi naturali, esercita il suo benefico influsso in ogni ambito delle relazioni umane, non solo nella coppia, ma primariamente si dispiega all'interno della famiglia fino ad influenzare anche le relazioni extrafamiliari, favorendo la crescita di una società finalmente fondata sull'amore. I valori, quali ad esempio l'accoglienza, l'accettazione ed il rispetto, una volta coltivati in sé, non possono non improntare positivamente ogni nostra relazione con gli altri.

Le ragioni cristiane dei MN

Secondo la Rivelazione cristiana l'uomo e la donna sono stati creati da Dio a Sua immagine e somiglianza fin dal concepimento e sono chiamati per amore, ad amare attraverso il dono personale di se stessi per amore Suo e del prossimo. Nel Matrimonio, elevato a sacramento, il gesto sessuale non esprime solo l'amore reciproco tra i due sposi, ma anche l'amore eterno e fecondo per l'umanità del suo Creatore, uno e trino, il quale affida agli sposi il nobilissimo compito di collaborare con Lui alla generazione di nuove vite e "che attraverso di loro continuamente dilata e arricchisce la sua famiglia" (Gaudium et Spes, n. 50). L'amore coniugale per opera del sacramento è purificato dalla tendenza della sua componente possessiva a prevalere su quella oblativa/donativa ed è trasfigurato in tutti i suoi valori e in tutte le sue esigenze, incluso il linguaggio della sessualità.

Nella vita coniugale, qualora vi sia un motivato bisogno di rinviare un concepimento, si vive una procreazione generosa e responsabile ricorrendo all'uso dei periodi infertili, ciò comporta la messa in atto tra i coniugi di quell'attitudine alla donazione e all'accoglienza reciproche e totali che trova nella dinamica dell'Amore divino il suo modello di riferimento, quale ci è rivelato nei misteri della Trinità e dell'Incarnazione. Nel 1968 Papa Paolo VI muovendo dalla "visione integrale dell'uomo e della sua vocazione non solo naturale e terrena ma anche soprannaturale ed eterna" (Humanae

Vitae n.7), affermava che la Chiesa “è fondata sulla connessione inscindibile che Dio ha voluto e che l’uomo non può rompere di sua iniziativa tra i due significati dell’atto coniugale, il significato unitivo e il significato procreativo. Salvaguardando ambedue questi aspetti essenziali, unitivo e procreativo l’atto coniugale conserva integralmente il senso del mutuo e vero amore e il suo ordinamento all’altissima vocazione dell’uomo alla paternità” (H.V. n.12). “Se dunque per distanziare le nascite esistono seri motivi, derivanti o dalle condizioni fisiche o psicologiche dei coniugi, o da circostanze esteriori, la Chiesa insegna essere allora lecito tener conto dei ritmi naturali immanenti alle funzioni generative per l’uso del matrimonio nei soli periodi infecondi e così regolare la natalità senza offendere i principi morali che abbiamo ora ricordato” (H.V. n.16). Paolo VI concludeva ribadendo che è da escludere come intrinsecamente disonesta “ogni azione che o in previsione dell’atto coniugale o nel suo compimento o nello sviluppo delle sue conseguenze naturali si proponga come scopo o come mezzo di rendere impossibile la procreazione.” (H.V. n.14)

L’insegnamento della Chiesa Cattolica è sempre rimasto costante nel tempo a partire da Pio XII nel 1951, proseguito con Paolo VI e continuato da Papa Giovanni Paolo II, il quale in numerosissimi interventi ha mostrato la sua grande sollecitudine per la promozione di un amore coniugale autentico, a beneficio dei coniugi e delle famiglie e per l’avvento di una nuova civiltà dell’amore. Se ne accenna qualche citazione. Nel discorso a un seminario di studio sulla procreazione responsabile, il 17 settembre 1983 egli disse: “Nell’atto che esprime il loro amore coniugale gli sposi sono chiamati a fare di se stessi dono uno all’altro: nulla di ciò che costituisce il loro essere può essere escluso da questa donazione”.

La falsificazione contraccettiva dell’amore coniugale è messa chiaramente a nudo nelle seguenti espressioni: “L’atto contraccettivo introduce una sostanziale limitazione all’interno di questa reciproca donazione ed esprime un obiettivo rifiuto a donare all’altro tutto il bene della femminilità o della mascolinità. In una parola la contraccezione contraddice la verità dell’amore coniugale.” E aggiungeva: “All’origine di ogni persona umana v’è un atto creatore di Dio; nessun uomo viene all’esistenza per caso; egli è sempre il termine dell’amore creativo di Dio. Da questa fondamentale verità di fede e di ragione deriva che la capacità procreativa inscritta nella sessualità umana è – nella sua verità profonda – una cooperazione con la potenza creativa di Dio. E deriva anche che di questa capacità l’uomo e la donna non sono arbitri, non sono padroni, chiamati come sono in essa e attraverso di essa ad essere partecipi della decisione creatrice di Dio.” Ne consegue che “Quando pertanto mediante la contraccezione gli sposi tolgono all’esercizio della loro sessualità coniugale la sua potenziale capacità procreativa essi si attribuiscono un potere che appartiene solo a Dio: il potere di decidere in ultima istanza la venuta all’esistenza di una persona umana. Si attribuiscono la qualifica di essere non i cooperatori del potere creativo di Dio ma i depositari ultimi della sorgente della vita umana”.

Davanti alle difficoltà di vario genere che gli sposi incontrano nell’incarnare la “verità” dell’amore coniugale, a cominciare dalla difficoltà a comprendere la preziosità dei valori insiti nella norma morale Giovanni Paolo II parlando ai partecipanti a un corso sulla procreazione responsabile, il 1 marzo 1984, dava una precisa e inequivocabile risposta, riproponendo una verità centrale dell’etica cristiana, citando un passo di S. Andrea di Creta (Discorso I: PG 97,806): “La legge fu vivificata dalla grazia...; la legge che prima costituiva un onere gravoso e una tirannia, diventò per opera di Dio, peso leggero e fonte di libertà.” E aggiungeva: “Lo Spirito, donato ai credenti, scrive nel nostro cuore la legge di Dio così che questa non è solo intimata dall’esterno, ma è anche e soprattutto donata all’interno. Ritenerne che esistano situazioni nelle quali non sia fatto possibile

agli sposi essere fedeli a tutte le esigenze della verità dell'amore coniugale equivale a dimenticare questo avvenimento di grazia che caratterizza la Nuova Alleanza: la grazia dello Spirito Santo rende possibile ciò che all'uomo, lasciato alle sole sue forze, non è possibile." Il Papa concludeva invitando a una spiritualità coniugale che faccia spazio alla vita sacramentale quale sorgente del dono dello Spirito: "E' necessario, pertanto sostenere gli sposi nella loro vita spirituale, invitandoli a un frequente ricorso ai sacramenti della Confessione e dell'Eucaristia per un ritorno continuo, una conversione permanente alla verità del loro amore coniugale."

E' bello citare infine la certezza che Giovanni Paolo II esprimeva nel suo messaggio indirizzato il 7 ottobre 2002 ai partecipanti al Congresso Nazionale di Formazione e Aggiornamento per insegnanti dei Metodi Naturali, svoltosi per iniziativa di questa associazione: "Siate certi che proprio così, nella coerente fedeltà al disegno di Dio sull'amore umano, si promuove un'umanità più matura e si contribuisce alla civiltà della vita."