

## SCHEMA 1

### “Sposi e famiglie chiamati a prendersi cura...”

**Prendersi cura è un'arte**, un atto creativo, un gesto che modifica l'esistente generando bellezza...

- La fragilità di chi mi sta accanto è un dono da accogliere e custodire, come la mia propria fragilità.
- Le nostre famiglie sono luoghi in cui si pratica l'arte della cura reciproca.
- Prendersi cura è farsi vicini, vicini al cuore dell'altro, ai suoi angoli bui, alle sue facce più difficili da guardare, più fastidiose. Avvicinarsi senza reticenze nè paure...
- Non c'è, in un'intera vita, cosa più importante da fare che chinarsi perchè un altro, cingendoti al collo, possa rialzarsi.
- Sappiamo essere uno spazio accogliente, pronto a lasciarsi invadere dal mistero doloroso dell'altro, a lasciar esprimere i suoni che porta in sé?

Ascolto della canzone **LA CURA** di F. Battiato.

Lettura del commento (vedi allegato) e dialogo in coppia.

Comunicazione allargata.

## PAROLA

**Marco 1, 21-39** GESÙ: una giornata per “prendersi cura”

*Giunsero a Cafàrnao e subito Gesù, entrato di sabato nella sinagoga, insegnava. Ed erano stupiti del suo insegnamento: egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità, e non come gli scribi. Ed ecco, nella loro sinagoga vi era un uomo posseduto da uno spirito impuro e cominciò a gridare, dicendo: «Che vuoi da noi, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci? Io so chi tu sei: il santo di Dio!». E Gesù gli ordinò severamente: «Taci! Esci da lui!». E lo spirito impuro, straziandolo e gridando forte, uscì da lui. Tutti furono presi da timore, tanto che si chiedevano a vicenda: «Che è mai questo? Un insegnamento nuovo, dato con autorità. Comanda persino agli spiriti impuri e gli obbediscono!». La sua fama si diffuse subito dovunque, in tutta la regione della Galilea.*

*E subito, usciti dalla sinagoga, andarono nella casa di Simone e Andrea, in compagnia di Giacomo e Giovanni. La suocera di Simone era a letto con la febbre e subito gli parlarono di lei. Egli si avvicinò e la fece alzare prendendola per mano; la febbre la lasciò ed ella li serviva.*

*Venuta la sera, dopo il tramonto del sole, gli portavano tutti i malati e gli indemoniati. Tutta la città era riunita davanti alla porta. Guarì molti che erano affetti da varie malattie e scacciò molti demòni; ma non permetteva ai demòni di parlare, perché lo conoscevano.*

*Al mattino presto si alzò quando ancora era buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto, e là pregava. Ma Simone e quelli che erano con lui si misero sulle sue tracce. Lo trovarono e gli dissero: «Tutti ti cercano!». Egli disse loro: «Andiamocene altrove, nei villaggi vicini, perché io predichi anche là; per questo infatti sono venuto!». E andò per tutta la Galilea, predicando nelle loro sinagoghe e scacciando i demòni.*

Questo testo di Marco, chiamato anche “la giornata di Cafarnao”, condensa in un giorno unico l'attività di Gesù. Egli inaugura, così, il tempo in cui Dio stesso si prende cura della sua gente: dice parole autorevoli e creative; fa indietreggiare il potere del maligno; libera l'uomo; guarisce e salva chi è malato; prega il Padre. Il ritmo fondamentale della giornata di Gesù è: attività e preghiera.

In Lui la compassione misericordiosa di Dio si fa vicino ad ogni povero, malato, peccatore e incontra le persone là dove esse vivono: nella sinagoga, in casa, in piazza... Tutto lo spazio umano è abitato da Gesù che si prende cura dei suoi fratelli in umanità.

Così commenta la “Traccia” per il convegno ecclesiale di Firenze (nov. 2015):

“Se si leggono nell'originale greco i racconti evangelici delle guarigioni compiute dal Figlio di David, ci si accorge che spesso la voce verbale usata per dire che Gesù guariva coloro che incontrava è **terapéuo**, che significa letteralmente **curare, prendersi cura**.”

La cura, dunque, esercitata secondo lo stile di Gesù, è una coordinata imprescindibile dell'esser-uomo come lui. Essa significa **custodire, prendersi in carico, toccare, fasciare, dedicare attenzione**, proprio come faceva Gesù, allorché si fermava a cogliere il grido del cieco nato o del lebbroso o della cananea che lo rincorrevano per strada, o quando cercava di incrociare lo sguardo dell'emorroissa in mezzo alla calca, o quando occorreva il paralitico sempre da tutti emarginato presso la fonte di Betzaetà. E come ancora il cristianesimo fa' sin dai suoi inizi, con lo sguardo e l'attenzione che Pietro e Giovanni rivolgono al paralitico presso la Porta Bella del Tempio (cf. At 3,1-10), o con la testimonianza di Paolo che si fa compagno di strada di tutti, senza riserve e senza parzialità di alcun genere, sottoponendosi alla legge e al contempo proclamandosi un fuori legge, facendosi debole e servo di tutti (cf. 1 Cor 9,19- 22). «La comunità evangelizzatrice – ha scritto a tal proposito papa Francesco – si mette, mediante opere e gesti, nella vita quotidiana degli altri, accorcia le distanze, si abbassa fino all'umiliazione se è necessario, e assume la vita umana, toccando la carne sofferente di Cristo nel popolo...» (Evangelii gaudium 24).

La preghiera, inoltre, non meno della cura: esercizio non semplicemente devozionale, bensì comprensione e interpretazione e quindi occasione «di ascolto, di confronto e di discernimento».

Nella preghiera sono tradotti in invocazione ogni grido d'aiuto, ogni fatica, persino ogni apparente bestemmia, ma anche ogni «grazie», tutto comprendendo alla luce del Vangelo, tutto vedendo con lo sguardo di Dio, tutto ascoltando con le orecchie di Dio – per dirla con una suggestiva espressione di don Divo Barsotti –, affinché la cura non si risolva in mera filantropia. Ogni autentica liturgia, del resto, con le sue preziose riserve di contemplazione, è una cura orante e, al contempo, una preghiera efficace. E la stessa vita familiare ha bisogno di nutrirsi di questo linguaggio della gratitudine e dell'affidamento, per rigenerare e far fiorire i legami tra i suoi membri.

La cura e la preghiera sono i due modi in cui Gesù stesso vive la propria attitudine a mettersi – gratuitamente e per puro dono – in relazione con gli altri e con l'Altro, con i suoi conterranei e contemporanei non meno che col Padre suo. E se la cura costituisce la traduzione dell'identità filiale nella fraternità con gli uomini, la preghiera costituisce a sua volta il fondamento della capacità di realizzare una radicale condivisione di tutto con tutti”.

Pare proprio che la scelta di Gesù sia quella *di prendersi a cuore* le persone perchè Dio Padre in Lui vuol farsi vicino ad ognuno dei suoi figli e prendersi cura personalmente di ognuno.

Questa pagina evangelica interpella il nostro vissuto di sposi e di famiglia:

- la nostra coppia-famiglia è il luogo in cui manifestiamo una particolare cura ed amore per le relazioni quotidiane?
- Quali resistenze ci impediscono di vivere una cura premurosa tra noi e verso altri? Come le affrontiamo?

## MAGISTERO

### La “Familiaris consortio”

Ai nn 19 e 21 ritorna sulla “cura per le relazioni e la comunione” a cui gli sposi con le loro famiglie sono chiamati:

*Nel matrimonio, “la prima comunione si instaura e si sviluppa tra i coniugi: in forza del patto di amore coniugale, l'uomo e la donna “non sono più due, ma una carne sola” e sono chiamati a crescere continuamente nella loro comunione quotidiana...”*

*“Tutti i membri della famiglia, ognuno secondo il proprio dono, hanno la grazia e la responsabilità di costruire, giorno per giorno, la comunione delle persone, facendo della famiglia “una scuola di umanità sempre più completa e più ricca”; e questo avviene con la cura e l'amore verso i piccoli, gli ammalati e gli anziani; col servizio reciproco tutti i giorni; con la condivisione dei beni, delle gioie e delle sofferenze”.*

## L'ARTE

LA FAMIGLIA SI PRENDE CURA *Primi passi*, Vincent Van Gogh, 1890, Metropolitan Museum, New York  
**In Allegato l'opera e il commento**

## RIFLETTIAMO

*“ Il vero segreto sta nella **cura della relazione**, ma sta anche in una pratica che è quanto mai sconvolgente per la nostra cultura. Si esprime nella formula **“vieni prima tu!”**.*

*Se io uso l'altro per me, per stare bene, la relazione di coppia fallisce, non dura. Ma se io mi espongo a riconoscere che il primato è dell'altro, allora ciascuno può sentire il coniuge come un vero dono di Dio. Può sentirsi amato almeno un briciolo di quell'amore che viene da Dio...*

*Questo movimento del “vieni prima tu” che Gesù chiamava “sono venuto per servire, non per essere servito” ha a che fare con l'Amore con la A maiuscola, conserva la coppia e dona gioia per le future generazioni”.*

(M.T. Zattoni intervistata da A. Stoppini- Agosto 2014).

Per la coppia cristiana, che ha il suo fondamento nel matrimonio-sacramento, prendersi cura dell'altro “nella gioia e nel dolore, nella salute e nella malattia”, è una grazia ed una vocazione da riscoprire di continuo.

Prima ancora dei figli, prima dei familiari, prima degli amici e degli ospiti, le nostre energie curative sono indirizzate verso il nostro sposo, la nostra sposa.

Una coppia in cui ci si prende cura l'uno dell'altro ha a disposizione un “serbatoio d'amore” che non segna mai il vuoto e che tende a riversarsi verso altre fragilità per portarle, fasciarle, sostenerle.

### ***Curiamoci con le parole di assicurazione***

Un modo in cui è possibile esprimere attenzione e cura consiste nell'usare **parole costruttive**.

I complimenti verbali sono potenti mezzi per comunicare amore e sono espressi nel modo migliore con affermazioni semplici e dirette quali: *“questo vestito ti sta molto bene”*, *“grazie per aver portato fuori la spazzatura”*, *“mi ha fatto molto piacere che tu abbia lavato i piatti, stasera”*.

Come cambierebbe il clima di un matrimonio se marito e moglie si sentissero rivolgere costantemente parole di assicurazione di questo genere?

Fare complimenti è solo uno dei modi in cui possiamo esprimere parole di assicurazione al nostro coniuge.

Un altro modo è quello delle **parole di incoraggiamento**. La parola incoraggiare significa

“infondere coraggio”. Tutti noi in qualche ambito ci sentiamo insicuri. Manchiamo di coraggio e questa mancanza ci impedisce di compiere le azioni positive che vorremmo fare. Il potenziale latente del nostro coniuge nelle sue zone di insicurezza forse aspetta le nostre parole di incoraggiamento. L'incoraggiamento richiede empatia e disponibilità a guardare il mondo secondo la prospettiva del nostro coniuge. Innanzi tutto dobbiamo imparare che cosa è importante per il nostro coniuge.

Il modo in cui parliamo è molto importante

### ***Curiamoci con i momenti importanti***

Con l'espressione “momenti speciali” si intende la disponibilità ad offrire a qualcuno la propria piena attenzione, non ci si riferisce a sedersi sul divano a guardare la televisione insieme, ma

la disponibilità a sedersi sul divano con il televisore spento, guardandosi e parlando, prestandosi reciprocamente piena attenzione, uscire a fare una passeggiata da soli o andare a mangiare fuori e guardarsi e parlare, facendo “conversazione di qualità”. Con questa espressione si intende un dialogo in cui i due individui condividono esperienze, pensieri, sentimenti e desideri in un clima amichevole e ininterrotto. La conversazione di qualità richiede non solo un ascolto attento e partecipe, ma anche la disponibilità a rivelare se stessi.

### ***Curiamoci ricevendo doni***

Un dono è qualcosa che possiamo tenere in mano e dire: *“chi me l'ha offerto ha pensato a me”*. Non importa il suo valore ma il fatto di aver pensato alla persona cui è destinato. Per le persone il cui linguaggio d'amore principale è quello di ricevere doni il costo del dono ha poco valore, i doni possono essere acquistati, trovati o realizzati da chi li offre. Vi è un dono immateriale che talvolta parla con un tono più alto, il dono di sé, “dono della presenza”; la presenza fisica nei momenti di crisi è il dono più importante che possiamo offrire.

### ***Curiamoci con i gesti di servizio***

Si intende per gesti di servizio la disponibilità a compiere qualcosa che il proprio coniuge apprezza, a cercare di fargli cosa gradita compiendo gesti per lui. Azioni quali cucinare, passare l'aspirapolvere, asciugare lo specchio, la manutenzione dell'automobile, buttare la spazzatura, ecc. sono gesti di servizio che, se compiuti con spirito positivo, sono vere espressioni d'amore. Gesù Cristo diede un esempio semplice per

esprimere amore tramite gesti di servizio quando lavò i piedi ai suoi discepoli. Dopo aver compiuto questa semplice espressione d'amore, incoraggiò i discepoli a seguire il suo esempio. I gesti di servizio si domandano, non si pretendono!

### ***Curiamoci con il contatto fisico***

Il contatto fisico è un modo per comunicare amore a livello emozionale. Tenersi per mano, abbracciarsi, baciarsi e avere rapporti sessuali, sono modi per comunicare amore. Per alcuni il contatto fisico è il linguaggio d'amore principale, e il messaggio che proviene dal tatto sarà molto più importante delle parole. Il tatto può assumere varie forme, dal momento che i ricettori del tatto sono distribuiti in tutto il corpo, toccare affettuosamente il coniuge può essere una espressione di amore...

### ***Lasciamo che Dio si prenda cura di noi***

La relazione con Dio che si prende cura e ci guarisce continuamente, è alla radice della nostra cura per il coniuge o per i figli.

Impossibile non pensare ai sacramenti, che rimarginano le nostre ferite più segrete e più profonde. Il Catechismo CCC ci parla dei "due sacramenti della riconciliazione-perdono e dell'unzione degli infermi come doni di Cristo medico dell'anima e del corpo, perché la vita nuova donataci nei sacramenti dell'iniziazione cristiana, può essere indebolita e persino perduta a causa del peccato.

Perciò Cristo ha voluto che la Chiesa continuasse la sua opera di salvezza, mediante questi sacramenti"

I sacramenti sono segni visibili della cura del Padre per ogni suo figlio, il segno della riconciliazione esprime l'attenzione e la compassione di Dio su di noi.

Per poter curare le ferite superficiali può essere "miracolosa" la cura delle relazioni interpersonali familiari; per guarire quelle più profonde occorre lasciare che Gesù si chini su di noi con il suo amore compassionevole, per essere da lui curati e guariti, così che possa rinascere in noi la speranza.

È l'incontro che si attualizza nel sacramento del Perdono.

- La promessa matrimoniale di essere, con la grazia di Cristo, vicini sempre, nella gioia e nel dolore, è realtà vissuta e incarnata tra di noi sposi e nella nostra casa?
- Come "ci prendiamo cura" della nostra relazione di coppia?  
Quali attenzioni possono riempire "il serbatoio" del nostro amore?
- Verso chi stiamo indirizzando le nostre "energie curative"?
- Lasciamo che Dio si prenda cura di noi? Come?  
Dove, in quali occasioni sentiamo la cura premurosa di Dio per la nostra coppia-famiglia?

## **PREGHIAMO**

Signore Gesù, fa' che nella nostra casa  
quando parliamo tra noi sempre possiamo guardarci negli occhi.  
Fa' che non siamo mai soli o nell'indifferenza o nella noia:  
i problemi degli altri non siano sconosciuti o ignorati;  
chi abbia bisogno possa entrare e sia il benvenuto.  
Il lavoro sia importante: ma non più importante della gioia,  
il cibo sia il momento di gioia insieme e di parola,  
il riposo sia la pace del cuore oltre che del corpo;  
la ricchezza più grande sia la gioia di essere insieme:  
il più debole sia al centro della casa, premurosamente accolto e curato;  
il più piccolo e il più vecchio siano i più amati;  
il domani non faccia paura, perché Dio è sempre vicino.  
Aiutaci a rendere grazie a Dio per tutto ciò che la vita ci offre  
e che il Suo amore ci ha dato;  
che non abbiamo paura di essere onesti  
e di soffrire per gli altri.  
La nostra casa sia luogo di cura premurosa ed attenta  
così come abbiamo visto fare da Te  
nelle case degli uomini e delle donne del tuo tempo.  
Amen.