

---

**CAMPO FAMIGLIE CARISOLO 2013**  
**VIAGGIO NELLA TENEREZZA NUZIALE**  
**LA TENEREZZA E IL SUO LINGUAGGIO**

---

## LA PROVOCAZIONE

LA CANZONE DELL'AMORE PERDUTO – FABRIZIO DE ANDRE' 1966

“ *La canzone dell'amore perduto* l'ha scritta quando i giochi tra noi erano ormai finiti. Le cose andavano male, ma abbiamo continuato a vivere insieme perchè ci volevamo bene ”  
(Enrica, prima moglie di Fabrizio)

*La canzone dell'amore perduto* è la storia di un amore ormai finito, narrata dal punto di vista della donna, che accetta, rassegnata, la situazione.

*Ricordi sbocciavan le viole  
con le nostre parole  
“Non ci lasceremo mai, mai e poi mai”*

*Vorrei dirti ora le stesse cose,  
ma come fan presto, amore, ad appassire le rose...  
così per noi*

***L'amore che strappa i capelli  
è perduto ormai,  
non resta che qualche svogliata carezza  
e un po' di tenerezza***

.....

## MOLTE SFIDE APERTE

La vita matrimoniale è destinata negli anni ad accogliere delle sfide importanti, che ne minacciano la qualità e la stessa sopravvivenza.

Vediamone alcune.

1)

Dall'innamoramento all'amore: è facile innamorarsi, ma amare è difficile e richiede un lungo tirocinio.

La sfida è la capacità di evolvere progressivamente, per *accettare realisticamente* (e non idealisticamente) l'altro con i suoi limiti, valorizzarlo e stimarlo per quello che è, per crescere in una comunione spirituale sempre più profonda.

2)

Ri-innamoramento quotidiano: amore che si rinnova continuamente, che conserva la sua freschezza senza invecchiare e morire.

Per molti è ineluttabile la separazione tra le condizioni di *amanti* e *coniugi*, che fa avvizzire nel tempo l'esperienza matrimoniale.

I coniugi sono due persone che, amandosi, sono chiamate a divenire *“amici a vita”*.

E' questa la sfida: scegliere come primo amico/amica del cuore il coniuge stesso.

La situazione di tante coppie fa ritenere che l'amicizia di coppia sia più l'eccezione che la regola. Prevale più la logica del farsi del male che non quella del sostenersi a vicenda.

3)

La differenza di genere (il maschile e il femminile come caratteristiche istintive spesso antitetiche) o di carattere deve essere, nel matrimonio, una ricchezza di incontro e un valore, non una negazione o uno scontro frontale.

La sfida è la *reciproca accettazione delle differenze*, accoglienza e condivisione paritaria.

4)

Il quotidiano è fatto di ripetitività, monotonia, logorio, sfinimento, mancanza di tempo da trascorrere insieme.

La società consumistica in cui viviamo si struttura più sull'idea dell'individuo-solo che non su quella di comunità-coniugale.

La sfida si gioca sulla scala di valori cui ci si richiama: avere o essere, immagine o essenza, lasciarsi dominare da preoccupazioni solo esteriori e consumistiche o dare la precedenza alle ragioni del cuore.

In sostanza: *essere-servire-amare* contro *avere-potere-narcisismo*

Come far emergere le migliori risorse e costruire insieme, con costanza e tenacia, un rapporto positivo e duraturo? Come attuare la grazia del matrimonio come sacramento?

*La risposta sta nella capacità degli sposi di sperimentare la **tenerezza***, come prospettiva di un affetto profondo che non sfiorisce, anzi si rinnova di giorno in giorno in un'autentica amicizia spirituale.

*La patologia dell'amore coniugale comincia quando non si è più capaci di tenerezza.*

## **COS'E' LA TENEREZZA**

La tenerezza è un'attitudine che è già presente in noi ed esprime due esigenze permanenti del cuore umano: bisogno di sentirsi amati e bisogno di amare.

Non basta essere amati, bisogna *sentirlo*. Solo se lo sentiamo possiamo fare della tenerezza il nostro stile di vita, rivolto a tutti coloro che incontriamo sul nostro cammino.

La tenerezza è la 'pienezza di umanità' presente nel cuore stesso della persona, nella sua vocazione all'amore e alla comunione.

La tenerezza è stupore davanti alla bellezza interiore dell'altro, in particolare del coniuge.

La tenerezza è dinamismo, non staticità.

Anche se è una vocazione insita nel cuore di ciascuno, richiede una scelta personale e un apprendistato per potersi concretamente attuare e diventare un progetto di vita.

La tenerezza non è debolezza sdolcinata, ma una tensione attiva verso la verità, contro ogni rigidità mentale - durezza di cuore - chiusura verso gli altri.

La famiglia è il luogo fondamentale in cui si scopre la tenerezza, si sperimenta e si impara a viverla, fin da bambini. Infatti la tenerezza non si insegna, ma si testimonia vivendola.

L'educazione alla tenerezza sviluppa positivamente la vita di relazione e da essa dipende in buona parte la condizione di felicità o infelicità della persona.

La tenerezza non elimina ovviamente le situazioni di conflittualità, ma fa mantenere sempre un'attenzione rispettosa all'altro.

Questo è vero soprattutto nella vita coniugale, quando si presentano pulsioni di rifiuto e di ostilità. L'importante è distinguere tra il sentire e l'acconsentire, è sforzarsi di mantenere il dialogo e di far emergere le nostre migliori energie.

## IL LINGUAGGIO DELLA TENEREZZA

La tenerezza si attua tramite il corpo.

Corporeità, tenerezza e spiritualità non sono realtà distanti tra loro, ma sono i diversi modi con cui esprimiamo il nostro essere persona.

Non sempre il corpo esprime tenerezza; a volte comunica chiusura, rifiuto, indifferenza.

Se si sceglie la tenerezza, il corpo diventa segno di dono, accoglienza e condivisione. Gesù, offrendo il suo corpo, ha portato la scelta della tenerezza alle estreme conseguenze.

Il linguaggio corporeo della tenerezza porta all'incontro e allo scambio paritario, non al possesso o al dominio o alla dipendenza affettiva, perché la tenerezza è volontà di farsi vicino all'altro per promuovere la sua autonomia e la sua progettualità.

Un testo che esalta l'amore umano tra un uomo e una donna è il Cantico dei Cantici.

In questo antico testo biblico ritroviamo, espressa in modo esplicito, tutta la corporeità della tenerezza.

Gesù è lo Sposo che è venuto per manifestare la sua tenerezza verso la sposa, cioè l'umanità chiamata a unirsi eternamente a lui nella Chiesa. Il legame che lui è venuto a stabilire con noi è un legame sponsale, caratterizzato dall'amore, dalla tenerezza, dalla compassione cioè dal "sentire con", "sentire insieme".

Le forme con cui si esprime il linguaggio corporeo della tenerezza sono, in scala di intensità crescente:

lo sguardo, il volto, la voce, il contatto fisico, la carezza, l'abbraccio, il bacio e, per gli sposi, l'intimità sessuale.

Vediamo le caratteristiche di ciascun segno.

**Sguardo e volto** (assieme alla voce) sono i segni più immediati dell'incontro con l'altro.

Uno sguardo indifferente è molto diverso da uno sguardo sorridente, amorevole, attento e rispettoso.

Uno sguardo amorevole percepisce negli altri volti l'unicità di ogni essere umano, ed esprime tutto il rispetto per l'individualità di ciascuno.

La **voce** è una forma di comunicazione diretta per comunicarsi amore e amorevolezza.

Nella vita familiare è determinante imparare a decodificare l'alfabeto della voce di ciascuno.

La voce non è solo contenuto verbale, ma anche emotivo, che si esprime soprattutto con la sua tonalità: può essere rassicurante oppure trasmettere ansia.

Il tono della voce è in genere la chiave di lettura che rivela i nostri sentimenti più veri, al di là di ciò che effettivamente diciamo.

Un rimprovero può comunicare affetto e partecipazione, mentre parole affettuose possono nascondere risentimento o rabbia. E' importante capire il nostro stato d'animo ed evitare che la nostra voce trasmetta messaggi ambigui o falsi.

Il **contatto fisico** è la forma primordiale dello scambio affettivo.

Il bambino ha bisogno, per vivere, del contatto con il corpo della madre, così come ha bisogno del nutrimento.

Prendersi la mano e stringerla è un gesto di tenerezza che esprime il bisogno di non essere soli e la volontà di accogliersi reciprocamente.

La **carezza** è la forma di contatto fisico ‘tattile’ che meglio esprime lo stile della tenerezza. *Carezzare* è qui in antitesi all’*afferrare*.

Afferrare è un atto di dominio e riguarda gli oggetti. Afferriamo un oggetto senza chiedere il permesso, perché pensiamo che le cose siano al nostro servizio. A volte afferriamo anche le persone, quando le usiamo per i nostri fini, riducendole a strumenti per l’ottenimento di qualcosa. La carezza invece è un gesto di amorevolezza e riguarda le persone, nel rispetto della loro libertà. La carezza che sgorga dalla tenerezza non va confusa con debolezza, sdolcinatezza o il lasciarsi andare a impulsi superficiali. E’ invece un gesto che sottintende maturità affettiva e serietà. La carezza assume il significato di “tu vali e ti voglio bene, tu sei importante e non voglio più stare senza di te”, e suppone sempre un coinvolgimento personale.

La carezza è avvertita come un dono che porta con sé una sensazione di gioia e di abbandono e fa sentire vivo sia chi la offre sia chi la riceve.

L’**abbraccio** è un’espressione forte dello scambio affettivo ed esprime la *volontà di essere uniti*. E’ un incontro fatto di: accoglienza dell’altro - dono di sé – condivisione di amore/amicizia. L’abbraccio esprime rassicurazione e sostegno e trasmette coraggio e fiducia.

Il **bacio** è uno dei linguaggi corporei più coinvolgenti e impegnativi, e assume contenuti simbolici diversi a seconda del coinvolgimento affettivo che lega le persone.

Tra due persone che si amano il bacio è uno scambio da cuore a cuore, da spirito a spirito. E’ la volontà di essere l’uno nell’altro, il desiderio di non separarsi e di conservare una profonda comunione di amore.

Il **rapporto sessuale**, se vissuto all’interno dell’amore coniugale, è per eccellenza il dono reciproco e totale di sé. Il corpo diventa luogo di accoglienza e condivisione, comunione e scambio.

La sessualità nella concezione cristiana è l’energia più potente che può scaturire dalla persona, e spinge allo scambio e alla gratuità.

Anche nell’ambito di una scelta di castità, la sessualità viene comunque esercitata, non in senso genitale, ma come dinamismo che porta al dono di sé, all’accoglienza e alla condivisione.

Quale differenza rispetto alla concezione di sessualità dominante nella società di oggi, intesa come un bene di consumo da fruire alla ricerca del piacere individuale!

Ma come si riesce a non cadere nella trappola di questa concezione utilitaristica ed esclusivamente genitale della sessualità?

Il salto qualitativo è la **tenerezza**, che garantisce quello che la sessualità da sola non è in grado di offrire:

- solo la tenerezza fa sperimentare l’altro come un valore positivo, da accogliere con rispetto e incanto, non come uno strumento da utilizzare per il proprio piacere
- la tenerezza è impegno per vincere l’egoismo nascosto nel cuore umano, canalizzare la sensibilità in un contesto di relazione affettiva fatta di altruismo, premura e attenzione alle esigenze dell’altro e alla sua felicità
- la tenerezza dà significato e compimento al desiderio di amare / essere amati e valorizza l’intimità sessuale come impegno di crescita nella meraviglia di un amore che si rinnova ogni giorno
- la tenerezza consente al gesto sessuale di non cristallizzarsi nell’abitudine, con la perdita di interesse per l’altro, ma di conservare la freschezza di un gesto sempre nuovo

Tenerezza e sessualità quindi sono strettamente correlate:

- la tenerezza non è un aspetto marginale della sessualità, bensì ne attua il suo più alto significato; si può dire che la sessualità è pienamente umana solo se è animata dalla tenerezza.

- la sessualità diventa, in un contesto di tenerezza, una dimensione costitutiva della coppia, che coinvolge tutti i momenti della vita (ogni gesto di tenerezza è permeato di un “lieve erotismo”).

Infine, la tenerezza è il sentimento affettivo che realizza il senso più spirituale e trascendente della sessualità.

L’esercizio della sessualità, per quanto gratificante, porta con sé tutti i limiti della realtà umana, ma porta anche il desiderio di andare oltre, incontro a Dio, Amore senza fine, Infinita Tenerezza. Nel sacramento nuziale, sessualità e tenerezza si elevano verso una dimensione di grazia e di piena realizzazione del progetto di Dio; in questo contesto la sessualità non allontana da Dio, ma esprime anzi il suo Amore.

---

## SPUNTI DI RIFLESSIONE

1. Siamo diventati “amici a vita”? Viviamo la complicità all’interno della nostra coppia?
2. Ho scelto la tenerezza come atteggiamento dominante della mia vita, oppure prevalgono altri sentimenti come collera - paura - tristezza? E quale atteggiamento domina nella nostra coppia?
3. Come esprimo la tenerezza nei confronti del mio sposo/sposa? Con quali gesti affettivi? Quali gesti di tenerezza vorrei ricevere?
4. Come è cambiato il nostro linguaggio affettivo nel corso della nostra vita matrimoniale?
5. Riusciamo a parlare tra di noi di quello che sentiamo o di quello che non va?
6. “La patologia dell’amore coniugale comincia quando non si è più capaci di tenerezza”: vedo questo rischio nella nostra coppia?
7. “La tenerezza è stupore davanti alla bellezza interiore dell’altro, in particolare del coniuge”: cosa suscita in me questa frase?
8. In che modo la nostra vita affettiva ci avvicina a Dio? Viceversa Dio ci aiuta a crescere nella tenerezza?