

## 1° scheda

# “SPOSI IN CAMMINO”

*-Il matrimonio è relazione e comunità-*



In questa scheda troverete alcune idee/attività per costruire o approfondire le relazioni all'interno del gruppo.

Ciascuna guida valuterà, in base al livello di conoscenza ed intimità del gruppo, quanti incontri e quali attività proporre.

### Preghiera introduttiva

*Signore, aiutaci a costruire una vera comunità di persone libere e responsabili che sanno reciprocamente accettarsi e rispettarsi nelle loro diversità e difetti,*

*“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”  
che non convivono insieme solo fisicamente, ma che comunicano, in  
una profonda apertura d’animo, la loro interiorità.*

*Aiutaci ad essere persone che sanno donare e ricevere, che sono  
capaci di condividere, di portare i pesi gli uni degli altri per soffrire  
e godere insieme, che si perdonano l’un l’altro con generosità,  
capaci di una riconciliazione continua. Aiutaci ad essere persone  
consapevoli dei propri limiti che accettano e si impegnano in una  
attiva collaborazione a formare una comunità d’amore e di servizio.*

*Amen*

Alla fine del primo incontro (o dei primi 2/3), si propone di  
comporre una preghiera di gruppo, costruita a seguito della  
condivisione e raccolta dei desideri/bisogni delle singole famiglie  
rispetto al cammino da intraprendere.

## La Parola

(qualora si ritenessero necessari più incontri di conoscenza  
relazionale, si suggerisce di utilizzare lo stesso brano biblico)

- **Atti 2, 42-48**

Erano assidui nell’ascoltare l’insegnamento degli apostoli e nell’unione fraterna, nella frazione del pane e nelle preghiere. Un senso di timore era in tutti e prodigi e segni avvenivano per opera degli apostoli. Tutti coloro che erano diventati credenti stavano insieme e tenevano ogni cosa in comune; chi aveva proprietà e sostanze le vendeva e ne faceva parte a tutti, secondo il bisogno di ciascuno. Ogni giorno tutti insieme frequentavano il tempio e spezzavano il pane a casa prendendo i pasti con letizia e semplicità di cuore, lodando Dio e godendo la simpatia di tutto il popolo.

*“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”*

Intanto il Signore ogni giorno aggiungeva alla comunità quelli che erano salvati.

- **Rm 12, 3-8**

Per la grazia che mi è stata data, io dico a ciascuno di voi: non valutatevi più di quanto conviene, ma valutatevi in modo saggio e giusto, ciascuno secondo la misura di fede che Dio gli ha dato. Poiché, come in un solo corpo abbiamo molte membra e queste membra non hanno tutte la medesima funzione, così anche noi, pur essendo molti, siamo un solo corpo in Cristo e, ciascuno per la sua parte, siamo membra gli uni degli altri. Abbiamo doni diversi secondo la grazia data a ciascuno di noi: chi ha il dono della profezia la eserciti secondo ciò che detta la fede; chi ha un ministero attenda al ministero; chi insegna si dedichi all'insegnamento; chi esorta si dedichi all'esortazione. Chi dona, lo faccia con semplicità; chi presiede, presieda con diligenza; chi fa opere di misericordia, le compia con gioia.

- **1 Pt 3, 8-9**

E finalmente siate tutti concordi, partecipi delle gioie e dei dolori degli altri, animati da affetto fraterno, misericordiosi, umili; non rendete male per male, né ingiuria per ingiuria, ma, al contrario, rispondete benedicendo; poiché a questo siete stati chiamati per avere in eredità la benedizione.

## **Attività**

*“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”*

- Ad ogni incontro, si inizia e si conclude con una *parola* - emozione, stato d’animo, sentimenti, pensieri, .. - che descriva come la persona sta qui ed ora (ad es: Caio “affaticato”, Gaia “in attesa”, Mario “stupito” ecc..)
- *Pesca la frase*: ciascuno pesca da un cestino una frase sull’essere comunità/sul costruire relazioni - di un libro, della Bibbia, di una canzone, ... - e condivide al gruppo che cosa lo colpisce di quella frase e/o che cosa quella frase dice della sua vita qui ed ora. Al termine di ciascuna condivisione, si può prevedere che, liberamente, due o tre componenti del gruppo facciano un rimando non giudicante rispetto a quanto appena raccontato
- *Gioco delle carte Dixit*: si spargono su un tavolino centrale le carte del gioco “Dixit” e ciascuna persona, senza ragionarci troppo, sceglie la carta che più lo rappresenta. Una volta che tutti hanno scelto la propria carta, liberamente, ciascuno condivide al gruppo perchè l’ha scelta e che cosa quella carta dice della sua vita qui ed ora. Al termine di ciascuna condivisione, si può prevedere che, liberamente, due o tre componenti del gruppo facciano un rimando non giudicante rispetto a quanto appena raccontato
- *Gioco della storia condivisa*: utilizzando un linguaggio simbolico e metaforico, si invita il gruppo a costruire una storia insieme. La storia deve avere un inizio, uno svolgimento e una fine; il protagonista della storia è il gruppo. Ognuno scrive una frase e poi passa il foglio al componente del gruppo a fianco. Alla fine si legge storia costruita insieme.

Si consiglia di non utilizzare le seguenti due attività per il primo incontro, ma dopo che si è creato un clima più intimo.

*“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”*

- ***Gioco delle canzoni:*** ciascun componente del gruppo sceglie la canzone che è maggiormente rappresentativa di sè nel qui ed ora. Ognuno fa ascoltare la canzone o una parte di essa al gruppo e poi racconta il perchè della sua scelta. Al termine di ciascuna condivisione, si può prevedere che, liberamente, due o tre componenti del gruppo facciano un rimando non giudicante rispetto a quanto appena raccontato
- ***Gioco dell'amico:*** volontariamente, un componente del gruppo decide di raccontare un conflitto, un problema, un fatto positivo che sta vivendo/ha appena vissuto nella sua quotidianità. Altre tre o quattro persone, sempre volontariamente, faranno gli “amici” del narratore ascoltando in modo non giudicante il racconto. Si mettono due sedie al centro della stanza: una per il narratore e una per un amico. Il narratore comincia il suo racconto al primo amico; al cenno della guida, il primo amico si alza, lasciando il posto al secondo e così via fino ad esaurimento del numero degli amici. **NOTA IMPORTANTE:** il narratore, anche di fronte al cambio amico, continua il suo racconto senza interruzioni e senza riprenderlo dall'inizio. Al termine, si può prevedere che, liberamente, due o tre componenti del gruppo facciano un rimando non giudicante rispetto a quanto appena raccontato. **TALE ATTIVITÀ SI PUÒ ASSOCIARE AL VIDEO DI INSIDE OUT - ASCOLTO EMPATICO, allegato sotto**

*“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”*

## **Domande per il lavoro di restituzione in gruppo.**

**E' IMPORTANTE CHE SI FACCIANO dopo ciascuna attività per contestualizzare e chiudere quanto emerso**

- Come mi sono sentito durante l'attività?
- Mi sono sentito ascoltato?
- C'è qualcosa che mi ha infastidito o, al contrario, che mi ha fatto sentire accolto/riconosciuto?
- Come ho ascoltato?
- Che desideri/bisogni ho per me e la mia famiglia qui ed ora?
- Come il gruppo può stare in questi desideri e come può accompagnarli?

**Approfondimento (da poter aggiungere a supporto/commento delle attività)**

- *La ricchezza di “essere comunità” di Monsignor Nicolò Anselmi - Vescovo Ausiliare di Genova*

Ogni volta che partecipo ad un incontro, un convegno, una giornata di studio su temi legati all'uomo o alla società sento emergere alcune parole, sempre le stesse: individualismo, solitudine, assenza di relazioni. Questi concetti vengono ripetuti sia che si parli di giovani che di anziani, di persone sane o di malati, di italiani o di stranieri. Sono convinto che molta verità sia presente in queste valutazioni: la nostra società oggi rischia di promuovere un certo individualismo che genera solitudine, malessere, egoismo. Parlando con molte persone, tante mi manifestano una sorta di nostalgia di vita comunitaria, semplice, una voglia di famiglia e di rapporti familiari affettuosi, attenti, capaci di prendersi cura gli uni degli altri. Non vi è dubbio che la persona umana sia fatta per la dimensione comunitaria; ogni persona ha bisogno di donare amore e

*“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”*

di essere amata, di essere capita, accolta, di curare e di essere curata. La regola della comunità è l'amore, il bene dell'altro. Nel tempo ho capito che il bene degli altri non è mai un male per me; il bene è bene, sempre, per tutti. La dimensione comunitaria è una ricchezza, in ogni circostanza. Le cose fatte insieme sono più belle, più ricche, più varie, più divertenti, più efficaci e coinvolgenti di qualunque altra cosa, anche di quella progettata dal più geniale degli artisti sociali. La comunità ha bisogno di tutti, tutti sono importanti e in questa importanza riscopriamo la nostra bellezza. La religione cristiana dice che l'uomo è stato creato a immagine di Dio; il Dio dei cristiani è una comunità, una famiglia composta da tre persone, il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo: la Santissima Trinità. Tutti parlano della bellezza e dell'importanza della comunità, della vita insieme, della comunione, tuttavia nei dibattiti, nelle riflessioni sociologiche, nelle analisi, nella realtà emergono come vincenti e presenti altre parole: individualismo, solitudine, egoismo. Negli anni ho capito, anche a partire dalla mia esperienza, dalla mia fatica a costruire comunità, una cosa: la vita comunitaria ha un prezzo, non è un fatto del tutto spontaneo. Se vogliamo godere dei benefici della vita in comune dobbiamo essere disposti a far morire una parte di noi, a rinunciare ad alcuni nostri desideri, ad una parte dei nostri progetti; la comunità ha bisogno di pazienza, di silenzi, di passi indietro, di capacità di chiedere scusa, di tanta umiltà. Solo morendo si può risorgere. La comunità è un luogo, forse l'unico dove si può sperimentare insieme la morte e la resurrezione, la fatica della croce ma anche la gioia, la luminosità, la freschezza, il profumo della rinascita, di una vita nuova. Una comunità vera è una ricchezza anche per le altre persone, per chi è esterno alla comunità; è una fonte capace di dissetare anche altri che ad essa si avvicinano, assetati e incuriositi; l'amore e la luce che nascono da

*“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”*

una comunità scaldano ed illuminano il freddo di molte tenebre. Tutti possiamo essere costruttori di comunità: sarebbe la più grande opera che possiamo fare. E, forse, qualcosa del genere doveva aver compreso anche Giovanni, quel Natale di alcuni anni fa. Quando Babbo Natale tirava fuori i pacchetti, Giovanni si avvicinò al volontario seduto accanto a lui, quasi schernendosi: «a me non mi conosce nessuno - sibilò tra i denti - per me regali non ce ne sono». Ma quando dal sacco emerse l'ultimo regalo e sopra vi vide scritto “Giovanni”, gli occhi di quell'omone, indurito dalla vita per strada, si riempirono di lacrime: «questo - disse - dev'essere il regalo di Dio, perché solo Dio conosce il mio nome»

● ***Dall'Enciclica di Papa Francesco “Fratelli tutti”***

Dall'intimo di ogni cuore, l'amore crea legami e allarga l'esistenza quando fa uscire la persona da sé stessa verso l'altro. Siamo fatti per l'amore e c'è in ognuno di noi «una specie di legge di “estasi”»: uscire da se stessi per trovare negli altri un accrescimento di essere». Perciò «in ogni caso l'uomo deve pure decidersi una volta ad uscire d'un balzo da se stesso».

D'altra parte, non posso ridurre la mia vita alla relazione con un piccolo gruppo e nemmeno alla mia famiglia, perché è impossibile capire me stesso senza un tessuto più ampio di relazioni: non solo quello attuale ma anche quello che mi precede e che è andato configurandomi nel corso della mia vita. La mia relazione con una persona che stimo non può ignorare che quella persona non vive solo per la sua relazione con me, né io vivo soltanto rapportandomi con lei. La nostra relazione, se è sana e autentica, ci apre agli altri che ci fanno crescere e ci arricchiscono. Il più nobile senso sociale oggi facilmente rimane annullato dietro intimismi egoistici con l'apparenza di relazioni intense. Invece, l'amore che è autentico,



*“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”*

che aiuta a crescere, e le forme più nobili di amicizia abitano cuori che si lasciano completare. Il legame di coppia e di amicizia è orientato ad aprire il cuore attorno a sé, a renderci capaci di uscire da noi stessi fino ad accogliere tutti. I gruppi chiusi e le coppie autoreferenziali, che si costituiscono come un “noi” contrapposto al mondo intero, di solito sono forme idealizzate di egoismo e di mera autoprotezione.

Non è un caso che molte piccole popolazioni sopravvissute in zone desertiche abbiano sviluppato una generosa capacità di accoglienza nei confronti dei pellegrini di passaggio, dando così un segno esemplare del sacro dovere dell’ospitalità. Lo hanno vissuto anche le comunità monastiche medievali, come si riscontra nella Regola di San Benedetto. Benché potesse disturbare l’ordine e il silenzio dei monasteri, Benedetto esigeva che i poveri e i pellegrini fossero trattati «con tutto il riguardo e la premura possibili». L’ospitalità è un modo concreto di non privarsi di questa sfida e di questo dono che è l’incontro con l’umanità al di là del proprio gruppo. Quelle persone riconoscevano che tutti i valori che potevano coltivare dovevano essere accompagnati da questa capacità di trascendersi in un’apertura agli altri.

- ***Santi insieme - Fraternità***

[https://www.youtube.com/watch?v=fffqJwdHyYk&ab\\_channel=OblatieSantuariodiRho](https://www.youtube.com/watch?v=fffqJwdHyYk&ab_channel=OblatieSantuariodiRho)

- ***Costruire - N. Fabi***

[https://www.youtube.com/watch?v=mhH0X7RtZyM&ab\\_channel=NiccoloFabiVEVO](https://www.youtube.com/watch?v=mhH0X7RtZyM&ab_channel=NiccoloFabiVEVO)

- ***Video di Inside out - “Ascolto empatico”***

*“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”*

[https://www.youtube.com/watch?v=t-asXorVstM&ab\\_channel=LugoPampa](https://www.youtube.com/watch?v=t-asXorVstM&ab_channel=LugoPampa)

## Promemoria per il quotidiano

*Attività dell'angelo custode:* con la cadenza scelta da ciascun gruppo, ogni famiglia estrarrà un biglietto con il nome di un'altra famiglia di cui sarà custode, con le modalità liberamente scelte da ciascuno. Non va palesato né al destinatario né al gruppo di chi si è angeli custodi.