



## CENACOLO “LACRIMEDAMORE” 2012/2013 – NOVEMBRE

### IL PRIMO LINGUAGGIO DELL'AMORE: PAROLE D'INCORAGGIAMENTO

**Prendici per mano, Signore,**

**Tu che sei sempre dove c'è l'amore, stai accanto a noi, nel nostro cammino quotidiano . Fa' che il Tuo Amore alimenti sempre il nostro amore, che la Tua luce illumini ogni nostro momento di vita, che la Tua bontà ispiri i nostri sentimenti.**

**Ti affidiamo il nostro essere coppia, il nostro essere famiglia, il nostro essere genitori.**

**Spirito Santo soffia sulle stanchezze della nostra vita, sulle nostre paure e sui nostri dubbi; rendici capaci di amarci di un amore sempre nuovo, che cresce nel perdono e nella tenerezza reciproca.**

**Maria, tieni il tuo sguardo di mamma su noi e i nostri figli e porta tutte le preghiere di questa nostra piccola comunità fino al cuore del Padre. Amen.**

#### SALMO 119, 33-35.40.50.72.89.92-93.101-105.111

**Ant. La tua legge è la mia gioia**

Insegnami, Signore, la via dei tuoi decreti  
e la custodirò sino alla fine.  
Dammi intelligenza, perché io custodisca la tua legge  
e la osservi con tutto il cuore.

Guidami sul sentiero dei tuoi comandi,  
perché in essi è la mia felicità.  
Ecco, desidero i tuoi precetti:  
fammi vivere nella tua giustizia.

Questo mi consola nella mia miseria:  
la tua promessa mi fa vivere.  
Bene per me è la legge della tua bocca,  
più di mille pezzi d'oro e d'argento.

Per sempre, o Signore,  
la tua parola è stabile nei cieli.  
Se la tua legge non fosse la mia delizia,  
davvero morirei nella mia miseria.

Mai dimenticherò i tuoi precetti,

perché con essi tu mi fai vivere.  
Quanto amo la tua legge!  
La medito tutto il giorno.

Tengo lontani i miei piedi da ogni cattivo sentiero, per  
osservare la tua parola.  
Non mi allontanano dai tuoi giudizi,  
perché sei tu a istruirmi.

Quanto sono dolci al mio palato le tue promesse, più  
del miele per la mia bocca.  
I tuoi precetti mi danno intelligenza,  
perciò odio ogni falso sentiero.

Lampada per i miei passi è la tua parola,  
luce sul mio cammino.  
Mia eredità per sempre sono i tuoi insegnamenti,  
perché sono essi la gioia del mio cuore.

Gloria al Padre..

**Ant. La tua legge è la mia gioia**

#### GEREMIA 29, 11-14

Io conosco i progetti che ho fatto a vostro riguardo - oracolo del Signore - progetti di pace e non di sventura, per concedervi un futuro pieno di speranza. Voi mi invocherete e ricorrerete a me e io vi esaudirò. Mi cercherete e mi troverete, perché mi cercherete con tutto il cuore; mi lascerò trovare da voi. Oracolo del Signore. Cambierò in meglio la vostra sorte e vi radunerò da tutte le nazioni e da tutti i luoghi dove vi ho disperso.

#### GIOVANNI 6, 35. 49-51. 53-54

Gesù rispose loro: "Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai! (...) I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo". (...) "In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno".

**Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male, ci conduca alla vita eterna.**

## I CINQUE LINGUAGGI PRICIPALI DELL'AMORE LE PAROLE D'INCORAGGIAMENTO

- 1) L'incoraggiamento dovrebbe essere la regola, non l'eccezione, nel rapporto di coppia. Le parole d'incoraggiamento possono (e dovrebbero) essere espresse in una pluralità di modi e in una varietà di contesti. L'incoraggiamento non consiste solo in determinate parole da usare al momento giusto, ma anche nel modo in cui ci proponiamo al nostro coniuge ogni giorno.
- 2) La nostra comunicazione non può essere caratterizzata da lamenti e osservazioni taglienti. (“Iscriverti a quel corso è una buona idea, almeno starai fuori di casa e lontano dal divano”) Per creare un clima d'incoraggiamento è necessaria la **gentilezza**, espressa non solo nelle parole che usiamo ma anche nel modo in cui le offriamo.
- 3) Anche **nelle richieste** che facciamo al nostro coniuge possiamo dargli incoraggiamento: “Sai che cosa mi piacerebbe tanto? Una delle tue meravigliose torte. Pensi di potermene preparare una questa settimana?”
- 4) L'incoraggiamento è **aiutare l'altro a raggiungere le sue potenzialità** giorno per giorno. Non possiamo considerare ciò che noi vogliamo o pensiamo che l'altro debba fare..
- 5) **Tenere gli occhi e le orecchie aperti**. Imparare a cogliere le indicazioni verbali da parte dell'altro che vuole intraprendere qualcosa di nuovo.
- 6) Incoraggiare l'altro **in presenza di altre persone**.

Quali ambiti si prestano meglio all'incoraggiamento?

- 1) **L'aspetto**. Per quanto poco diciamo di tenerci, ci offenderemmo per un complimento sincero?
- 2) **L'atteggiamento**. “Per quanto negativa sia stata la mia giornata, sembra sempre che tu sappia come far andare tutto bene!” “Spero che i nostri figli amino la vita come te”.
- 3) **Le capacità**. “Ogni volta mi stupisco del modo in cui tu riesci a.....” “Ti ammiro tanto perché....”

## I CINQUE LINGUAGGI PRICIPALI DELL'AMORE

(G. Chapman "Famiglie felici" "I cinque linguaggi dell'amore di Dio)

Esistono 5 linguaggi principali dell'amore, 5 modi per manifestare e comprendere l'amore a livello emozionale (parole d'incoraggiamento, momenti speciali, doni, gesti di servizio, contatto fisico). Non tutti parliamo e comprendiamo lo stesso linguaggio. Dobbiamo cercare di capire qual è il linguaggio a cui il nostro coniuge è più sensibile e imparare a parlarlo correntemente.

I nostri linguaggi dell'amore sono gli stessi linguaggi che Dio parla con noi, anche Lui parla 5 linguaggi dell'amore, anche Dio ci dice "Ti amo".

### LE PAROLE D'INCORAGGIAMENTO

La parola incoraggiare significa *infondere coraggio*. Tutti noi per quanto possiamo sembrare sicuri o forti, in certi ambiti ci sentiamo insicuri. In queste circostanze un coniuge che ci incoraggia si rivela prezioso. Parole d'incoraggiamento offerte al momento opportuno, possono infondere il coraggio di cui abbiamo bisogno per compiere passi significativi per la vita.

Ma da sempre anche Dio ci incoraggia. La Bibbia è piena di episodi in cui Dio ci dice "Ti amo" attraverso le parole d'incoraggiamento.

### MOMENTO DI PREGHIERA

**Salmo** Il re Davide, in molte occasioni indicò com'era spinto dalle parole di Dio, Davide considerava tutte le parole di Dio (leggi, decreti, comandamenti, precetti) come espressioni di chi è Dio. Basò la sua vita sulle parole di Dio. Per quanto possiamo stabilire scrisse 73 dei Salmi che si trovano nella Bibbia.

**Geremia** Geremia scrive al popolo deportato a Babilonia da Nabucodonosor.

**Giovanni** Le parole di Gesù portano vita e speranza a tutti coloro che lo accolgono. Egli afferma con le sue parole, con chiarezza, il suo amore per noi. ("Io sono venuto perché abbiano la vita" Gv 10, 9-11).

### STORIELLA

L'incoraggiamento dovrebbe essere la regola, non l'eccezione, nel rapporto di coppia. L'incoraggiamento non è un estintore da usare solo in caso di effettiva necessità e da riporre dopo l'uso. Le parole d'incoraggiamento possono (e dovrebbero) essere espresse in una pluralità di modi e in una varietà di contesti. L'incoraggiamento non consiste solo in determinate parole da usare al momento giusto, ma anche nel modo in cui ci proponiamo al nostro coniuge ogni giorno. Cioè creare nella nostra casa un'atmosfera in cui la rassicurazione e l'incoraggiamento siano espressi liberamente.

- 1) La nostra comunicazione non può essere caratterizzata da lamenti e osservazioni taglienti. ("Iscriverti a quel corso è una buona idea, almeno starai fuori di casa e lontano dal divano", "Spero che domani ti divertirai con i tuoi amici" può essere pronunciata con un tono di sarcasmo o con il tono affettuoso) Per creare un clima d'incoraggiamento è necessaria la **gentilezza**, espressa non solo nelle parole che usiamo ma anche nel modo in cui le offriamo. (D'altra parte la gentilezza è anche un modo per affrontare il conflitto, e per non evitarlo "Sono deluso e mi sento un po' ferito perché hai fatto progetti per domenica senza parlarne" se detto con toni gentili di chi vuole sinceramente comunicare il proprio dispiacere e non per attaccare, è espressione d'amore. Si potrà così affrontare quella situazione di conflittualità).

- 2) Anche **nelle richieste** che facciamo al nostro coniuge possiamo dargli incoraggiamento. “Un mio collega mi ha detto che sua moglie prepara una torta ogni domenica. Gli ho chiesto di invitarmi qualche volta, perché per me sarebbe l’unico modo per gustare una torta preparata in casa” (comunica i suoi desideri con tono sarcastico e offensivo, la pretesa inespressa è che sua moglie assomigli di più alla moglie del collega) oppure “Sai che cosa mi piacerebbe tanto? Una delle tue meravigliose torte. Pensi di potermene preparare una questa settimana?” (qui il marito dà alla moglie un’indicazione per esprimere il suo amore per lui).
- 3) Non posso avere motivazioni personali per incoraggiare il mio coniuge, ogni incoraggiamento che offriamo dovrebbe nascere dal desiderio di vedere l’altro felice e realizzato senza aspettarsi nulla in cambio. Non possiamo considerare ciò che noi vogliamo o pensiamo che l’altro debba fare. L’incoraggiamento è **aiutare l’altro a raggiungere le sue potenzialità** giorno per giorno.
- 4) **Tenere gli occhi e le orecchie aperti.** Imparare a cogliere le indicazioni verbali da parte dell’altro che vuole intraprendere qualcosa di nuovo.
- 5) Incoraggiare l’altro **in presenza di altre persone.**

Quali ambiti si prestano meglio all’incoraggiamento?

- 4) **L’aspetto.** Per quanto poco diciamo di tenerci, ci offenderemmo per un complimento sincero?
- 5) **L’atteggiamento.** “Per quanto negativa sia stata la mia giornata, sembra sempre che tu sappia come far andare tutto bene!” “Spero che i nostri figli amino la vita come te”.
- 6) **Le capacità.** “Ogni volta mi stupisco del modo in cui tu riesci a.....” “Ti ammiro tanto perché....”

## ATTIVITA’ DI COPPIA

Proviamo a dirci, reciprocamente, parole d’incoraggiamento che riguardino l’aspetto, l’atteggiamento e le capacità.

Quindi parliamo di ciò che abbiamo provato, se ci è venuto naturale, se ci è sembrato strano, se è stato piacevole...

E’ nostra abitudine dirci parole d’incoraggiamento?