



CENACOLO “LACRIMEDAMORE” 2014/2015 – DICEMBRE

Vieni Spirito Santo nella nostra vita e riempiaci del Tuo Amore.

Aiutaci a rinnovare ogni giorno il nostro sì nell'amore, nella verità, nella pazienza, nella tenerezza; rendici sempre più capaci di donarci l'uno all'altra, di ascoltarci e perdonarci.

Guida i nostri passi, le nostre menti, le nostre parole perché, attraverso l'esempio, anche i nostri figli scelgano la via della Vita.

Spirito Santo, sull'esempio di Maria, aumenta la nostra fede affinché possiamo sempre credere, soprattutto nei momenti più bui, che nulla è impossibile a Dio.

Maria, tieni il tuo sguardo di mamma sulle nostre famiglie e porta tutte le preghiere di questa nostra piccola comunità fino al cuore del Padre. Amen.

Giovanni 15, 9-13

Come il Padre ha amato me, anche io ho amato voi. Rimanete nel mio amore. Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore. Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e **la vostra gioia sia piena.**

Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici.

Preghiere spontanee

“Per intercessione di Maria, ascoltaci Signore”

Padre Nostro

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

Riempire il serbatoio d'amore emozionale è fondamentale a qualunque età, in particolare per l'adolescente che altrimenti pensa che a nessuno importi di lui e di quello che gli succede.

CONTATTO FISICO E' il linguaggio dell'amore più facile da imparare perché non richiede occasioni particolari né una preparazione. Con i bambini è semplicissimo, basta abbracciarli, baciarli e sentono che è un'espressione di amore nei loro confronti.

Nell'adolescenza i temi dominanti sono **indipendenza** e **identità individuale**, e quindi il contatto fisico a questa età, se pur necessario, non deve pregiudicare la voglia di indipendenza, devono dunque cambiare le modalità. Bisogna saper aspettare il momento opportuno e la sede opportuna. Le ragazze hanno bisogno di ricevere espressioni fisiche di amore soprattutto dal padre, per sviluppare la loro identità individuale di donne.

MOMENTI SPECIALI Riservare ai figli momenti speciali significa dargli una parte della propria vita, significa offrire loro la nostra piena attenzione e anche tanto tempo.

Bambini piccoli: sono tanti i momenti speciali (dar da mangiare, cambiarli, lavarli).

Bambini più grandi: i momenti speciali richiedono uno sforzo maggiore da parte dei genitori, io genitore mi devo porre al livello dello sviluppo fisico ed emozionale di mio figlio.

Adolescenti: se non riceve piena attenzione un adolescente pensa che qualcos'altro sia più importante di lui. I momenti speciali possono essere tanti.

- Stare insieme
- Conversazione speciale. Dobbiamo imparare a parlare "con" i figli e non "ai" figli.

Mentre nostro figlio parla dunque:

- Guardiamolo negli occhi
- Non facciamo qualcos'altro
- Ascoltiamo i sentimenti
- Osserviamo il linguaggio del corpo
- Non interrompiamolo
- Poniamo domande che servano a capire se abbiamo compreso bene
- Esprimiamo comprensione
- Chiediamo di poter esprimere la nostra opinione

DONI

- non vengono offerti come pagamento per un servizio
- non sostituiscono l'impegno emozionale nella vita dei nostri figli
- sono offerti con moderazione
- non badano alla quantità ma alla qualità (offriamo doni che sappiamo essere significativi per nostro figlio)

GESTI DI SERVIZIO Essere genitori è una vocazione al servizio a tempo indeterminato e quindi il nostro atteggiamento, mentre svolgiamo un servizio, deve manifestare amore e non amarezza e risentimento. I nostri gesti di servizio devono essere adeguati all'età dei figli, cioè dobbiamo compiere gesti che nostro figlio non può fare da sé (aiutarlo a vestirsi a 3 anni è un gesto di servizio, a 12 anni è ridicolo e dannoso). Dobbiamo quindi scegliere con saggezza i gesti di servizio altrimenti creiamo un adolescente dipendente che prende, ma non impara mai a dare (ad esempio preparare un pasto è un gesto di servizio, ma insegnare ad un adolescente a cucinare è un gesto di servizio ancora più grande, perché lo guidiamo verso l'indipendenza e la maturità).

Dobbiamo fare attenzione a non usare i nostri gesti di servizio come un mezzo per manipolare nostro figlio: "ti accompagnerò a fare spese se prima pulirai la tua camera".

COMMENTO AL VANGELO

Nel Vangelo di Luca (Lc 10,25-28) che abbiamo letto la volta scorsa, Gesù aveva sintetizzato tutta la Legge nell'unico comandamento dell'amore di Dio e del prossimo; ora in quello di Giovanni, durante l'ultima cena, Gesù dà il comandamento nuovo e definitivo che sintetizza gli altri due "Amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi".

Il testo insiste sull'amore vicendevole sino al sacrificio della vita per gli amici. L'uso insistente dei termini «amore», «amare», «amici», mette in evidenza il tema fondamentale dell'amore fraterno, che ha per modello l'esempio dato da Gesù con il dono della propria vita.

Il brano si apre mettendo in luce come tutta la vita dei discepoli dipenda dal rapporto che hanno con il Maestro. Gesù dice loro: «Come il Padre ha amato me, (così) anch'io ho amato voi; rimanete nel mio amore» (v. 9). Il Padre ama teneramente il Figlio, tanto da formare con lui un solo essere. Con lo stesso amore con cui è amato dal Padre, Gesù ama i discepoli. Perciò li esorta a rimanere nel suo amore: «Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre e rimango nel suo amore» (v. 10). A partire dall'inizio della cena (13,1) ricorre spesso il verbo *agapao* (amare), oppure il sostantivo *agape* (amore), molto raro nella greco classica, mentre è divenuto un termine tecnico nel NT, soprattutto in Gv 13-17, per esprimere l'amore gratuito e disinteressato di Dio, e di riflesso la risposta del credente.

Proprio perché "Dio è amore" (1Gv 4,8.16), è comunione di amore tra Padre e Figlio, solo vivendo nell'amore noi possiamo entrare in comunione con Dio.

Ma cos'è l'amore, l'agape, come lo chiama il Nuovo Testamento? È un flusso che scende dal Padre, innanzitutto sul Figlio, "l'amato", e poi attraverso il Figlio sui credenti, suscitando in loro una dinamica relazionale: ciascuno fa esperienza passiva dell'amore di Dio su di sé e, di conseguenza, è costituito soggetto di amore. Questa circolarità dell'amore è ben espressa dalle parole di Gesù: "Come il Padre ha amato me, così anch'io ho amato voi. Rimanete nel mio amore". Ed è l'amore di cui ognuno di noi ha bisogno per vivere in pienezza, l'amore che solo può dare senso alla nostra vita.

Gesù ha dimostrato il suo amore verso il Padre osservando i suoi comandamenti. Anche discepoli potranno essere coinvolti in questo amore che unisce il Padre e il Figlio a patto che osservino i suoi «comandamenti». Gesù spiega che partecipando all'amore del Padre e del Figlio i discepoli imparano ad amarsi tra loro: «Il mio comandamento è questo, che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati» (v. 12). L'amore che unisce Gesù al Padre non è solo il modello, ma anche il fondamento dell'amore che unisce i discepoli tra di loro. Non si tratta di osservare una serie di prescrizioni, ma di essere partecipi di quell'amore che Dio vuole diffondere nel mondo. Il Padre è la sorgente dell'amore, che si trasfonde nel Figlio e dal Figlio nei discepoli, che a loro volta devono comunicarlo ai fratelli. Dalla loro unione vitale con Gesù scaturisce per i discepoli **l'esperienza della gioia**: «Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena» (v. 11).

Accogliendo la sua rivelazione, essi sono stati resi partecipi della sua comunione di vita con **il Padre**, che è **sorgente della pace e della gioia più piena**.

«Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici» (v. 13).

I discepoli di Gesù hanno conosciuto il suo “amore fino alla fine” (Gv 13,1), il suo spendere la vita per loro, suoi amici, fino a subire una morte violenta e ingiusta. Ebbene, questo atteggiamento di Gesù si alimentava a una fonte ben precisa: l’amore del Padre sperimentato su di sé. Anche il credente, qui e ora, si trova immerso in questa corrente di amore. Alla luce di questo, si comprende bene perché Gesù abbia lasciato ai suoi discepoli come condizione necessaria per essere in comunione con lui, “il comandamento nuovo: amatevi gli uni gli altri come io vi ho amati”. Di tutti i comandamenti contenuti nella Scrittura, dopo la venuta di Gesù sulla terra non ne resta che uno solo, il comandamento nuovo, nuovo perché ultimo e definitivo! Il comandamento nuovo è in definitiva l’unico che Gesù ha ricevuto dal Padre e, come tale, l’ha osservato fino all’estremo, fino a fornire un modello e una misura – “come io vi ho amati” – all’amore dei suoi discepoli, i cristiani, verso gli altri.

“Amatevi gli uni gli altri come io vi ho amati”: ecco il comandamento dei cristiani, l’unico che, se attuato in verità, consente di riconoscere i discepoli di Gesù e dà la gioia piena. Questo è il cristianesimo, non altro!

I CINQUE LINGUAGGI DELL'AMORE DI BIMBI E ADOLESCENTI

(Gary Chapman "I cinque linguaggi dell'amore con gli adolescenti")

“Amatevi gli uni gli altri come io vi ho amati”: ecco il comandamento dei cristiani.

L'amore incondizionato è il fondamento su cui deve essere basato il rapporto genitori-figli. (Far riferimento alla riunione precedente e a Dio che ci ama anche se sbagliamo, al punto da mandare suo Figlio)

Riempire il serbatoio d'amore emozionale del proprio figlio è fondamentale a qualunque età, in particolare per l'adolescente che altrimenti pensa che a nessuno importi di lui e di quello che gli succede. Scompaiono allora le motivazioni per imparare (“perché dovrei studiare? Tanto a nessun importa ciò che mi succede”); non c'è in lui empatia nei confronti degli altri e difficilmente comprenderà che è sbagliato ferire altre persone. Da bambino i principi gli sono stati dati dai genitori, ora deve sviluppare un personale concetto di morale o immorale. Anche nel rapporto con Dio se lui non si sente amato, avrà poco significato l'idea di un Dio che ama. (pag. 34-35) Oltretutto se i genitori non soddisfano il bisogno di amore emozionale, il ragazzo cercherà amore in posti sbagliati.

CONTATTO FISICO

E' probabilmente il linguaggio dell'amore più facile da imparare perché non richiede occasioni particolari né una preparazione. Con i bambini è semplicissimo, basta abbracciarli, baciarli e sentono che è un'espressione di amore nei loro confronti. E' anche vero che nei primi anni di vita il contatto fisico è fondamentale, ma anche quando inizia ad andare a scuola e affronta esperienze nuove, un abbraccio prima di uscire la mattina dà a nostro figlio la sicurezza emozionale necessaria per affrontare la giornata. E così al rientro a casa gli fa sentire di essere tornato in un porto sicuro. All'età di 7-9 anni c'è una variazione repentina nei **maschi** che sembrano diventare riluttanti verso il contatto fisico; in realtà hanno bisogno di un contatto che avvenga sotto altra forma, ad esempio nel gioco, in una lotta improvvisata, in un abbraccio un po' più rude, insomma di un contatto più vigoroso.

Nell'adolescenza i temi dominanti sono **indipendenza** e **identità individuale**, il contatto fisico a questa età, se pur necessario, non deve pregiudicare la sua voglia di indipendenza, devono dunque cambiare le modalità.

Bisogna anche saper aspettare il momento opportuno: ad esempio no, quando nostro figlio è irritato, sì quando ha raggiunto un obiettivo che gli ha infuso fiducia in se stesso; o quando è giù di morale.

Bisogna saper aspettare la sede opportuna: no davanti agli amici o in pubblico (un abbraccio in presenza di coetanei dell'adolescente può provocare imbarazzo); sì a casa in famiglia (Ad esempio massaggiargli le spalle dopo una partita può comunicare amore profondo).

Non tutti amano lo stesso tipo di contatto, ogni persona è diversa.

Per **le ragazze**, invece, sembra che il bisogno di rassicurazione sull'essere amate in modo incondizionato raggiunga il culmine intorno agli 11 anni. Da questo momento in poi le femmine hanno bisogno di ricevere espressioni fisiche di amore soprattutto dal padre, per sviluppare la loro identità individuale di donne.

MOMENTI SPECIALI

Riservare ai figli momenti speciali significa dare loro una parte della propria vita, significa offrire la nostra piena attenzione e anche tanto tempo.

Bambini piccoli: sono tanti i momenti speciali (dar loro da mangiare, cambiarli, lavarli).

Bambini più grandi: i momenti speciali richiedono uno sforzo maggiore da parte dei genitori, è necessario talvolta fare dei sacrifici che comunichino al figlio che lui è più importante di qualunque altra cosa; io genitore oltretutto mi devo porre al livello dello sviluppo fisico ed emozionale di mio figlio.

Adolescenti: se non riceve piena attenzione un adolescente pensa che qualcos'altro sia più importante di lui. I momenti speciali possono essere tanti.

- Stare insieme: posso vedere la partita insieme a mio figlio ma gli devo far sentire che la cosa più importante non è la partita, ma lo stare con lui. (Anche esempio di pag. 71 sull'andare a pescare: il centro dell'attenzione del padre non era il figlio ma la pesca). Talvolta si ha l'impressione che i nostri figli non vogliano trascorrere del tempo con noi e si disinteressino della famiglia; il problema consiste nel fatto che spesso noi genitori organizziamo un'attività senza coinvolgere il figlio; forse il ragazzo ha programmato un'altra attività con gli amici e quindi non vuole venire con noi. Se invece impariamo a riconoscere il figlio come persona (nelle sua indipendenza e identità) e lo consultiamo nella fase organizzativa, tenendo conto anche dei suoi interessi, forse nostro figlio è più interessato ad accompagnare la famiglia. (Ciò non toglie che ci possono essere delle attività necessarie che non possono essere organizzate ma si devono semplicemente fare. Ma noi stiamo parlando ora di momenti speciali da trascorrere insieme).

- Conversazione speciale: dobbiamo imparare a parlare “con” i figli e non “ai” figli. Nell’adolescenza **nostro figlio sta costruendo la sua indipendenza e identità**, significa che dobbiamo permettergli di elaborare i suoi pensieri, di sperimentare le sue emozioni, di avere i suoi sogni e di poter condividere tutto questo con noi senza ricevere da parte nostra una valutazione, se non è richiesta.

Mentre nostro figlio parla dunque:

- Guardiamolo negli occhi
- Non facciamo qualcos’altro
- Ascoltiamo i sentimenti
- Osserviamo il linguaggio del corpo
- Non interrompiamolo
- Poniamo domande che servano a capire se abbiamo compreso bene
- Esprimiamo comprensione
- Chiediamo di poter esprimere la nostra opinione (chiedendo il permesso si riconosce il figlio come individuo che può scegliere o no di ascoltare. Chiedendo creiamo un clima cordiale aperto al dialogo. Certo noi genitori siamo liberi di fare la nostra predica senza chiedere il permesso, ma il figlio ha la libertà di non ascoltarla se non vuole!)

A noi genitori spetta ancora la decisione finale su tante cose, ma qui non è in discussione l’autorità del genitore, ma il rapporto tra genitori e figlio e il modo di esprimere la nostra autorità. Ci possiamo imporre come tiranni, ma certamente nostro figlio si sentirà rifiutato e non amato. Possiamo scegliere di condannare il punto di vista di nostro figlio o, invece, possiamo scegliere la via propositiva della condivisione del nostro punto di vista, dei nostri sentimenti, dei nostri desideri.

DONI

A prima vista può sembrare che offrire doni sia un linguaggio dell’amore molto semplice, invece è uno fra i più complessi.

- i veri doni non vengono offerti come pagamento per un servizio (ma noi genitori li offriamo come segno di amore incondizionato)
- i veri doni non sostituiscono l’impegno emozionale nella vita dei nostri figli (cioè non sostituiscono ad es. la difficoltà a comunicare a livello profondo)
- i veri doni sono offerti con moderazione

- i veri doni non badano alla quantità ma alla qualità (offriamo doni che sappiamo essere significativi per nostro figlio; soprattutto quando sono più grandi possiamo chiedergli cosa gli piacerebbe ricevere)

Non importa, inoltre, tanto il dono in sé quanto il modo in cui viene offerto. I doni andrebbero consegnati con un minimo di cerimonia perché a nostro figlio giunga questo messaggio: “Mi stai a cuore, per me sei importante, ti voglio bene”. Ad es. anche se sono loro a scegliere il dono, questo va poi impacchettato con carta regalo e offerto a lui in un momento dedicato a ciò. Importante infatti non è il dono in sé, ma l’emozione che passa attraverso quel dono.

GESTI DI SERVIZIO

Essere genitori è una vocazione al servizio a tempo indeterminato e quindi il nostro atteggiamento, mentre svolgiamo un servizio, deve manifestare amore e non amarezza e risentimento. Se ci sentiamo schiavi i figli se ne rendono conto e non percepiscono amore nei nostri gesti di servizio.

I nostri gesti di servizio devono essere adeguati all’età dei figli, cioè dobbiamo compiere gesti che nostro figlio non può fare da sé (aiutarlo a vestirsi a tre anni è un gesto di servizio, a 12 anni è ridicolo e dannoso). Dobbiamo quindi scegliere con saggezza i gesti di servizio altrimenti creiamo un adolescente dipendente che prende, ma non impara mai a dare (ad esempio preparare un pasto è un gesto di servizio, ma insegnare ad un adolescente a cucinare è un gesto di servizio ancora più grande, perché lo guidiamo verso l’indipendenza e la maturità).

Dobbiamo fare attenzione a non usare i nostri gesti di servizio come un mezzo per manipolare nostro figlio: “ti accompagnerò a fare spese se prima pulirai la tua camera”. La manipolazione non è espressione d’amore, l’amore non può essere meritato ma è un dono espresso liberamente. D’altra parte anche i nostri figli, a volte, cercano di manipolarci se vogliono che facciamo qualcosa per loro, ad es. un adolescente ha detto “se voglio che mia madre faccia qualcosa per me, non devo fare altro che offrirmi di pulire la mia stanza”.

PAROLE DI INCORAGGIAMENTO

Le parole aspre o di condanna e le controversie non portano a nessun risultato e sono dannose per qualsiasi adolescente. Dato che l'adolescente è alle prese con il problema dell'identità individuale, si può sentire insicuro, non all'altezza degli altri ragazzi, può non avere autostima; ha quindi bisogno non di parole dure ma di parole di incoraggiamento.

Parole di affetto: bambini piccoli (attraverso la nostra voce e l'espressione del viso); bambini (frasi come "ti voglio bene"); adolescenti (le parole di affetto servono a fare considerazioni positive sull'adolescente in sé, come persona. "Ti voglio bene" possono essere riferite alla sua personalità o all'aspetto fisico. Le parole "I tuoi occhi sono molto belli" dette da un papà alla figlia che è stata appena lasciata dal fidanzatino, vanno dritte al cuore della ragazza)

Parole di lode: esprimono stima per ciò che il bambino o l'adolescente fa. Bambini o adolescenti: sincerità (dire "hai pulito bene la tua camera" quando non è così, è uno schiaffo all'intelligenza del figlio); lode specifica, non vaga ("sono fiero di te per ..."); lodare gli sforzi quando non si possono lodare i risultati.

Parole di sostegno: aiutano i bambini a sollevarsi dopo un errore, a superare i propri limiti, a compiere nuovi tentativi (imparare ad andare in bici). E' importante incoraggiare anche davanti al resto della famiglia, mai davanti a coetanei dei ragazzi.