

---

# Preghiera

---

Dio della tenerezza e dell'amore,  
noi ci affidiamo a te  
nella confusione dei nostri sentimenti.  
Prendi tu, fra le tue mani, il nostro giovane cuore,  
indirizzalo verso la strada dell'amore  
con la pazienza di chi sa  
che nulla può essere affrettato  
e nulla può essere vissuto in superficie  
nel mistero grande dell'amore umano.

Dio della bontà e della misericordia  
purifica il nostro cuore,  
colmalo di sapienza e di luce,  
infiammalo di purezza e di entusiasmo.  
Non permettere che ci lasciamo bruciare  
dalla fretta e dalla passione.

Dio della vita e della comunione  
allarga il nostro cuore  
verso la meta dell'amore vero  
e concedici di scegliere la strada  
che tu hai pensato per noi!



Connetti@moci

Pastorale Giovanile

Le parole dell'amore:  
Mi piaci o ti amo?

12

Connessione in corso...

---

## OBIETTIVO

---

Educare gli adolescenti a distinguere le prime relazioni amorose e a viverle in un cammino di crescita nell'amore che rispetti i passi necessari. Aiutare a distinguere tra infatuazione e innamoramento.

---

## Lancio dell'attività

---

### IL FORZIERE:

*Questa dinamica è utile per sondare se i ragazzi hanno sufficiente consapevolezza di quali siano gli elementi costitutivi della semplice cotta e quali dell'innamoramento.*

Il catechista predisporrà un cartellone, che renderà ben visibile ai ragazzi dove avrà scritto COTTA da una parte e INNAMORAMENTO dall'altra.

Avrà preparato poi una scatola che funga da forziere, contenente dei dobloni (foglietti possibilmente tagliati a forma di moneta) che i ragazzi dovranno prelevare uno alla volta.

Su questi saranno scritte delle caratteristiche di ciascuno stato d'animo, ad es.: batticuore, agitazione, colpo di fulmine, stima, comprensione, fedeltà, gelosia, complicità, completezza, vertigine, etc etc

Una volta pescato il doblone i ragazzi dovranno decidere, senza alcun suggerimento del formatore, dove andarlo a posizionare. Si apre poi il confronto e la discussione sul tema.

## LE FASI DELL'AMORE

L'amore ha diverse sfumature e non tutto ciò che sentiamo e viviamo può essere definito precisamente come tale. Il cammino dell'amore attraversa generalmente alcune fasi:

- ⇒ Infatuazione
- ⇒ Innamoramento
- ⇒ Amore

A volte confondiamo infatuazione e innamoramento ma essi, di fatto, differiscono per intensità e per esito del sentimento. Se poi confondiamo innamoramento e amore non riusciamo a crescere nella pienezza di un rapporto perché l'impegno che presumono è essenzialmente diverso. Cerchiamo di comprendere insieme la differenza delle tre fasi.

### Cos'è l'infatuazione

Questa prima fase è caratterizzata dall'attrazione, da una serie di emozioni che si vorrebbe non finissero mai, una sorta di stato alterato di coscienza, fatto di euforia, di cuore che batte forte, siamo nella fase del corteggiamento. Il partner è oggetto di idealizzazione che lo fa apparire solo con pregi o con caratteristiche negative assolutamente irrilevanti. L'infatuazione, o cotta, è anche il momento in cui si tende a mostrare la parte migliore di sé per impressionare positivamente l'altro: a chi di noi non è capitato ai primi appuntamenti di passare ore davanti allo specchio per cercare di trovare un look da urlò o magari prenotare una seduta dal coiffeur? Gli stati mentali sono quelli tipici dell'eccitazione: insonnia, mancanza di appetito, sensazione di possedere energia inesauribile, e tutto ciò è dovuto alla produzione di sostanze ormonali nel nostro corpo.

La conseguenza di questo stato febbrile è che esso si consuma abbastanza rapidamente, anche se all'inizio, travolti dal desiderio e dalla ricerca dell'appagamento, non ce ne rendiamo conto. Difficilmente prendiamo decisioni razionali in queste condizioni. Per questo questa fase sembra confusa e priva di orientamento, come se procedessimo al buio (e per questo, durante questo periodo, spaventa molto il voler prendere impegni). Spesso quando si è infatuati non si pensa alle conseguenze: ciò che abbiamo in mente è la soddisfazione del desiderio più immediato.

Questo stato di cose ovviamente non può andare troppo per le lunghe. Può finire tutto oppure evolvere in un rapporto che richiede impegno e che in qualche modo ridefinisce le distanze tra i partner, che iniziano a pianificare una vita insieme, ma rispettando ciascuno il proprio ambito.

## Spazio FILM



### Come tu mi vuoi

Un film di Volfrango De Biasi.  
Con Nicolas Vaporidis, Cristiana Capotondi, Giulia Steigerwalt, Elisa Di Eusanio, Paola Carleo.  
Commedia, durata 107 min.  
Italia 2007

Nella storia vi è l'incontro tra Giada, ragazza studiosa, intelligente e composta e Riccardo, bello, pigro e sfacciato. Riccardo risponde all'annuncio di Giada che, per pagarsi gli studi, dà ripetizioni ai colleghi meno preparati; i due si innamorano ma lei per conquistare del tutto il suo amore sarà costretta a rivedere la propria immagine e «barattare» i propri valori. L'intera storia ruota attorno alla contrapposizione tra sostanza e apparenza, nella tensione tra la cura della propria interiorità e cura dell'aspetto esteriore, che nel film si presenta come inconciliabile. Pare, infatti, che i giovani siano per forza chiamati a scegliere per l'una o per l'altra dimensione come se mente e corpo, intelligenza e bellezza siano contrastanti e irriducibilmente lontani.

### Domande per riflettere:

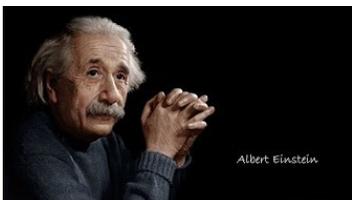
- Cosa induce Giada a cambiare aspetto?
- Giada ritrova se stessa o si perde, dipendendo totalmente da giudizio degli altri?
- Il desiderio di piacere, di essere accettata, di essere amata può condurre una persona a modificare il proprio corpo? Quali altri modi abbiamo per comprendere e dare risposta a questi desideri umani?
- Che possibilità concrete abbiamo attraverso il corpo di scegliere come essere?

---

## Attività e dinamiche

---

Una sintesi magistrale della forza dell'amore nella **lettera di Albert Einstein alla figlia:**



<https://www.youtube.com/watch?v=R7dC2tTUlm8>

Invitare gli adolescenti a scrivere una lettera a un loro amico/a o alla persona di cui sono innamorati per descrivere cosa significa per loro amare l'altro/a.

Le lettere potranno essere consegnate effettivamente o semplicemente depositate in una "buca delle lettere" simbolica.

Il video offre una sintesi efficace di cosa è l'amore:

"Troppo spesso quello che noi chiamiamo amore è amore per il pesce!"



<https://www.youtube.com/watch?v=0ghgnShAgm4>

Che differenza c'è fra MI PIACI e TI AMO? Proviamo a descriverlo insieme facendo sintesi di quanto abbiamo ascoltato e riflettuto.

### Cos'è l'innamoramento

La seconda fase è quella dell'innamoramento o dell'amore romantico, in cui, pur permanendo le sensazioni di eccitazione tipiche della fase di infatuazione, la passione lascia il posto alla tenerezza e lo stare insieme diventa ricerca e costruzione di intimità. A differenza dell'infatuazione, che è dominata soprattutto dall'emotività, l'innamoramento mette in campo sentimenti più profondi come la fiducia, la lealtà, la fedeltà, il desiderio di sacrificarsi o fare qualcosa per un'altra persona, nonché la capacità di affrontare i problemi secondo la logica del compromesso, dando al partner la possibilità di esprimersi e di essere ascoltato.

Gli innamorati tendono ad isolarsi ed iniziano a mettere in atto tutta una serie di comportamenti teneri: tenersi per mano, abbracci teneri, il baby talk (particolare modalità di parlare che proprio per il tono di voce particolarmente dolce e l'utilizzo di diminutivi ricorda quello tra madre e bambino). E se nella fase dell'infatuazione la tendenza è quella di mostrare il lato migliore di sé, quando ci si innamora si inizia a condividere con il proprio partner anche le emozioni negative, la delusione di un rapporto precedente, la sfiducia, la rabbia. La relazione inizia a stabilizzarsi e l'altro diventa una sorta di "rifugio emotivo", grazie ad una forte intesa che fa percepire l'altro come l'anima gemella, la persona che permette di fantasticare un futuro fatto di cose insieme tutte perfette: bambini perfetti, un'intesa perfetta, frequentazioni perfette, senza litigi e con aspettative totalmente rosee.

"Se l'innamoramento è vissuto nella verità, è un vero e proprio inizio di immersione nel mistero. Avviene la scoperta dell'unicità irripetibile di una persona: è irripetibile, è unica perché ha in sé una preziosità da meritare che io istituisca con essa un rapporto del tutto speciale. Avviene la scoperta della preziosità della persona che si impone con la sua presenza, nella sua mascolinità/femminilità. È l'unicità di quella persona – donna/uomo che viene vissuta nell'esperienza dell'amore umano. Avviene l'evento più grande. Questa persona – donna/uomo è tale che "devo", "non posso non", "voglio" essere suo/a per sempre. Esiste un solo modo – uno solo! – di appartenenza fra due persone: il dono di se stessi. Che cosa è donato? Se stessi: il corpo e nel e mediante il corpo la persona tutta. Appunto: se stessi. Ho detto: "devo", "non posso non", "voglio" donare me stesso. Quando una scelta è la sintesi del dovere, della necessità, della volontà è il vertice della libertà. Il massimo della libertà coincide col massimo dono di se stessi. Una persona poco libera è incapace di donarsi. L'immersione è avvenuta. Che cosa abbiamo trovato dentro al mistero dell'amore? La capacità di realizzarsi nel dono definitivo di se stesso/a; la capacità intima della libertà; la nostra verità più profonda: persone capaci di donarsi" (Card. Cafarra). E qui entriamo nella terza fase.

### Cos'è l'amore

Amare è molto più che sentirsi innamorato. Una persona arriva all'amore profondo attraverso il superamento dell'innamoramento. Comincia a chiamarsi amore l'esperienza dell'incontro personale vissuto come amicizia, che porta con sé la sensazione di sentirsi bene, di essere nella pace e in armonia con

le proprie convinzioni. Si prova la gioia di condividere i propri interessi fondamentali, di consultarsi su ciò che si vive e si sceglie, di entrare insieme in un comune impegno. L'incontro si fa profondo e per questo il desiderio sessuale tace: si stabilisce sempre più un equilibrio fra eros e tenerezza, fra eros e agape (amore soprannaturale, carità).

Il problema centrale è scoprire l'altro nella sua specificità personale, l'altro che esiste fuori di se stessi come realtà misteriosa, ricca, inaccessibile, almeno in parte, che richiede meraviglia, accettazione, pazienza. Allora nasce la capacità di ascoltarsi, di raccontarsi la propria vita, dicendo cose mai dette a nessuno.

Quando l'amore procede verso il progetto di vita matrimoniale, i due vivono a questo punto l'esperienza del fidanzamento, che è il tempo in cui ci si conosce, ci si cerca, ci si scopre, ci si rispetta. Questo periodo è un servizio che i due si fanno a vicenda, cioè di preparare il posto al dono totale di sé.

Ma data la fragilità tipica della persona umana, a causa della concupiscenza, è necessaria l'ascesi dell'amore, che aiuta a superare due rischi: l'attrazione erotica, naturale, e la durata che conduce all'usura. Il primo rischio può portare alla dimenticanza dell'altro come essere personale, il secondo fa diminuire la meraviglia e lo stupore per l'altro.

L'ascesi aiuta a vivere una certa distanza dall'altro e a vivere la presenza dentro la vita quotidiana reale, senza sfuggire ciò che essa ha di banale, povero e poco idilliaco.

L'esperienza di amore apre poi all'esperienza religiosa con Dio, di cui l'amore umano è sempre segno!

## Attività e dinamiche

**Ricostruiamo insieme le fasi di un amore:** affidiamo agli adolescenti i testi delle seguenti canzoni (e di altre) chiedendo che cerchino di descrivere a quale momento di una relazione amorosa si riferiscono e perché.

**Battito di ciglia - F.Michelin** ("*Ama l'amore, non amare me...*" dice la canzone, ma noi ci innamoriamo dell'idea dell'amore o di chi abbiamo accanto? )

**Differente - Nek** ("*L'amore è la somma dei difetti, non è quello che ti aspetti...tutto quello che ci metti...puoi fidarti di me*" L'amore è anche fiducia e affidamento)

**Come mai - 883** ("*Dimmi come mai ma chi sarai per fare questo a me...*"Ti chiedi come sia possibile che una persona possa creare dentro te dei cambiamenti così forti, un po' ti senti smarrito senza capirne il perché)

**A.A.A. Qualcuno cercasi - Ligabue** (Ti stai chiedendo se esiste la persona della tua vita?)

**Up - Olly Murs e Demi Lovato** (Si dice che l'amore sia capace di superare tutte le incomprensioni... è vero ma ciò è possibile solo INSIEME!)

## Giacobbe e Rachele (Gen 29)

Nella S. Scrittura c'è la storia di una coppia di giovani che ci riporta per un attimo al tempo dell'innamoramento: è la vicenda di Giacobbe e Rachele.

Ascoltiamo il testo sacro:

### Genesi 29,16-21

<sup>16</sup> Ora Làbano aveva due figlie; la maggiore si chiamava Lia e la più piccola si chiamava Rachele. <sup>17</sup> Lia aveva gli occhi smorti, mentre Rachele era bella di forme e avvenente di aspetto, <sup>18</sup> perciò Giacobbe amava Rachele. Disse dunque: «Io ti servirò sette anni per Rachele, tua figlia minore». <sup>19</sup> Rispose Làbano: «Preferisco darla a te piuttosto che a un estraneo. Rimani con me». <sup>20</sup> Così Giacobbe servì sette anni per Rachele: gli sembrarono pochi giorni tanto era il suo amore per lei. <sup>21</sup> Poi Giacobbe disse a Làbano: «Dammi la mia sposa, perché il mio tempo è compiuto e voglio unirmi a lei».

In poche righe, la Bibbia descrive i caratteri principali dell'innamoramento.

È **il tempo della sorpresa** : negli occhi di Giacobbe si accende lo stupore quando scorge la bellezza di Rachele, "bella di forme e avvenente" . È una bellezza che emana una promessa : lei è una cosa buona per la mia vita. Gli innamorati si promettono (pro-mettere, cioè mettere davanti ) vicendevolmente di tenere sempre davanti a sé il volto l'uno dell'altro; l'altro sta davanti agli occhi non solo quando si sta soli insieme, ma anche quando lui o lei sono lontani e gli occhi chiusi ricordano ogni suo particolare (cf. A. Fumagalli, E Dio disse loro... , 14).

L'innamoramento è anche **il tempo dell'attesa** : "Giacobbe servì sette anni per Rachele" . È l'attesa che l'attrazione diventi unione, che il desiderio si trasformi in realtà, che il sogno si avveri. Oggi, tra noi, spesso domina la fretta, siamo succubi del «subito»; le attese stesse noi le chiamiamo «perdita di tempo». Così facendo abbiamo trasformato il tempo in un bene di consumo: è sempre poco, non ci basta mai. Anche chi si ama non ha più tempo di guardarsi negli occhi: non c'è più tempo per desiderare e si giunge subito a consumare. Non ci si guarda più in profondità: o ci si possiede subito, oppure si finisce per dividersi. L'amore ha bisogno dello sguardo che contempla: lo ha capito Giacobbe che non fu attratto dagli occhi smorti di Lia.

Questa attesa, poi, si manifesta anche come **'distanza'**: per guardare l'altro e riconoscerne stupiti la bellezza occorre mettersi ad una certa distanza da lui. È qui dove si alimenta il desiderio reciproco e si maturano mille attenzioni verso l'altro. Può succedere che non ci si desideri più perché è venuta meno l'attenzione all'altro; lo sguardo si fa distratto, superficiale, sfuggivo; si perde la traccia di quelle tante attenzioni che non si lasciavano sfuggire neppure una minima espressione o mossa dell'innamorato, arrivando fino a leggerne il pensiero.

Tratto da: <http://www.parcchiastra.it>