

Gruppi coppie e famiglie

Il **Servizio diocesano per la pastorale familiare**, grazie ad una equipe di coppie formate, è a disposizione delle Parrocchie, Unità pastorali, Vicariati, singoli gruppi, per stare a fianco di chi segue un gruppo coppie e/o famiglie o per aiutare ad avviare nuovi gruppi.

Insieme si può programmare o semplicemente collaborare per un incontro a tema, anche se non è presente tra i contenuti già disponibili.

Non esitate a contattarci: famiglia@diocesi.vicenza.it - 0444 226556

Contenuti disponibili

a) **Dialogo**

Scoprire insieme come le nostre parole possono costruire ponti invece che muri, accompagnate da un ascolto attento ci svelano che il dialogo è un elemento fondamentale per costruire una relazione costruttiva e rispettosa delle proprie identità.

b) **Coppia e Famiglie di origine**

Le famiglie in cui siamo nati ed educati hanno una grande influenza nello sviluppo delle nostre personalità e possono condizionare la relazione di coppia: prenderne atto aiuta nel cammino di crescita come sposi e genitori.

c) **Corpo a corpo, cuore a cuore. Amarsi nell'intimità.**

L'intimità di coppia è uno degli elementi più importanti in una relazione sana e duratura. Tuttavia, mantenere un'intimità solida non è sempre facile: lo stress, la routine e la mancanza di comunicazione possono gradualmente creare una distanza emotiva tra i partner. Ma cosa significa davvero intimità nella coppia?

d) **Denaro e Lavoro**

Questi elementi, alla base di qualsiasi famiglia possono essere fonte di benessere e crescita umana, ma possono anche generare tensioni che rischiano di incrinare le relazioni di coppia in modo significativo e generare conflitti insanabili. Denaro e lavoro non sono nemici dell'amore, se impariamo a metterli al servizio del "noi".

e) **Emozioni**

Le emozioni sono parte della vita di ciascuno, sia quando esprimono sentimenti negativi sia nel caso di sensazioni positive. Imparare a gestire con equilibrio le emozioni contribuisce alla maturazione personale e di coppia.

f) **Famiglia e Paure**

Nella vita familiare si sperimentano quotidianamente speranze e paure, progetti e delusioni: la vita di coppia se sostenuta da un dialogo sincero, stima e un confronto costruttivo, offre la possibilità di superare difficoltà e trasformare paure in speranze, angosce in fiducia.

g) **Gli ingredienti dell'amore**

Come un dolce raffinato, così l'amore di coppia per riuscire bene, deve contenere di ingredienti di qualità, miscelati con cura e cotti con l'entusiasmo, la passione e la progettualità di una vita intensa e feconda.

h) **I Conflitti**

Nella vita di ogni coppia vi sono continuamente occasioni di confronto che talvolta possono portare a conflitti accesi: imparare a "litigare bene" può diventare occasione di crescita reciproca piuttosto che causa di contrasti prolungati e divisioni insanabili.

i) **Il Caffè del cuore**

Ritagliarsi del tempo per sperimentare l'intimità di coppia, ricordare i tempi del fidanzamento, guardarsi negli occhi: aiuta a superare le difficoltà, in particolare quando in famiglia arrivano i figli e irrompono difficoltà inaspettate.

j) **Il rispetto nella coppia**

Una relazione d'amore equilibrata, richiede anche un profondo *rispetto* reciproco, perché ognuno ricerca una sua identità e ha nel cuore desideri, che devono plasmarsi nella coppia avendo a cuore la originalità di ciascuno.

k) **La Cura del legame**

La vita di coppia necessita di una grande attenzione perché il sentimento di amore tra i due cresca curando le legittime *aspirazioni* di ciascuno e gli impegni reciproci che l'essere coppia richiede.

l) **La famiglia digitale**

Negli ultimi anni smart phone e social media hanno influenzato in modo significativo gli stili di vita della società e le relazioni delle nostre comunità domestiche. E' importante comprendere e cercare un corretto utilizzo delle tecnologie digitali per mantenere viva la comunicazione in famiglia e favorire relazioni vitali tra sposi e con i figli.

m) **La Fedeltà**

Profonda fiducia reciproca che consente di sognare, progettare e vivere insieme con gioia. Custodire il “noi” nella fedeltà. Ma a cosa? Fedeltà al corpo, al cuore, al progetto? Al sì per sempre accompagnati dalla Grazia di Dio?

n) **Libertà e sogni non condivisi**

Ciascuno componente della coppia, porta nel cuore sogni e aspirazioni personali in parte condivisi, ma che possono essere diversi l’una dall’altro. Come trovare un punto di incontro per non mortificare le proprie aspirazioni e vivere con serenità i limiti che la vita di coppia inevitabilmente può generare?

o) **Non solo corpo non solo spirito**

Cosa racconta la Genesi sulla coppia? Cosa dice la psicologia? Quali dimensioni è bene tenere vive? Un viaggio attraverso le stagioni della vita.

p) **Nutrire la spiritualità di coppia**

Andare oltre la logistica quotidiana, coltivarsi, socializzare, progettare, condividere scoperte interiori, chiederci quali sono i nostri valori. Significa riuscire a fermare la routine per chiederci: cosa stiamo facendo? dove stiamo andando? Significa anche dialogare sulla nostra fede fino ad arrivare a condividere la preghiera e la nostra relazione con Dio

q) **Spiritualità della casa**

La casa è l’ambiente naturale dove vive ogni famiglia: in ogni stanza della casa i componenti della famiglia sperimentano la gioia di vivere insieme, di condividere la tavola, di svolgere attività di studio o lavoro, di accogliere amici e ospiti, di godere un po' di relax, di assaporare momenti di preghiera, di sperimentare quotidianamente pace e serenità. La nostra casa è luogo dove possiamo nutrire la nostra interiorità.

r) **Sposi o genitori: i figli e la coppia**

Ogni famiglia si fonda sulla coppia: quando gli sposi sono in comunione tra loro, possono offrire sicurezza emotiva ai figli e costruire “una base sicura”. Lo spazio e il tempo da dedicare ai figli è importante ma bisogna ricordare che altrettanta attenzione deve essere riservata per la cura del legame della coppia. Evitare di diventare esclusivamente “mamma e papà” aiuta a preservare la felicità individuale, la salute del rapporto, e la crescita dei figli.

s) **Utilizzo saggio del tempo per la coppia**

Nelle famiglie moderne il tempo è un elemento sempre più importante perché a causa degli impegni di lavoro dei coniugi, le esigenze di sostegno dei figli o dei genitori anziani, richiedono la massima attenzione nell’utilizzo del tempo disponibile, cercando di ottimizzarne la fruizione e condividendo le priorità da privilegiare.