

NOVELLO PEDERZINI



UNA CAREZZA RAVVIVA L'AMORE
La dolce forza della tenerezza

ESD



Itinerari della fede

NOVELLO PEDERZINI

UNA CAREZZA RAVVIVA L'AMORE

La dolce forza della tenerezza

EDIZIONI STUDIO DOMENICANO

Tutti i libri e le altre attività delle
Edizioni Studio Domenicano possono essere consultati su:
www.edizionistudiodomenicano.it

Tutti i diritti sono riservati

© 2013 - Edizioni Studio Domenicano
www.edizionistudiodomenicano.it
Via dell'Osservanza 72, 40136 Bologna, 051 582034.

L'editore è a disposizione degli aventi diritto con i quali non è stato possibile comunicare.

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo, compresi i microfilm, le fotocopie e le scannerizzazioni, sono riservati per tutti i Paesi.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% del volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22/04/1941, n. 633.

Le riproduzioni diverse da quelle sopra indicate, e cioè le riproduzioni per uso non personale (a titolo esemplificativo: per uso commerciale, economico o professionale) e le riproduzioni che superano il limite del 15% del volume possono avvenire solo a seguito di specifica autorizzazione scritta rilasciata dall'Editore oppure da AIDRO, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, segreteria@aidro.org

L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità per eventuali involontari errori o inesattezze.

SOMMARIO

Presentazione	9
1. Gesù, modello di tenerezza	11
2. Accarezza te stesso così...	21
3. Accarezza tuo marito così...	27
4. Accarezza tua moglie così...	34
5. Accarezza tuo figlio così...	43
6. Accarezza tutti così...	51
7. Il perdono e il sorriso	62

**A Papa Francesco,
il più amabile e instancabile
dispensatore di carezze**

PRESENTAZIONE

In un mio precedente libro, *Tutto per amore* (23 edizioni), ho cercato di illustrare quelle caratteristiche che fanno dell'amore una realtà vera, autentica e duratura.

Questo libretto, che nasce come sua necessaria appendice, cerca di descrivere quelle *forme raffinate* dell'amore che lo rendono dolce, desiderabile e gradito e che si concentrano in tre "magiche parole": *dolcezza, tenerezza e carezza*.

Senza pretesa di originalità e di novità, esso propone quei gesti e quelle parole semplici che si rivelano come l'*unica terapia possibile* per risolvere i problemi e i conflitti del nostro vivere insieme.

Non per nulla il papa Francesco ha felicemente inaugurato "la rivoluzione della tenerezza"!

GESÙ, MODELLO DI TENEREZZA

Non basta amare, bisogna saper amare

Gesù, perché?

Gli occhi di Gesù

Le sue mani

La sua bocca

Il suo cuore

«Gesù, fissatolo, lo amò»

«Amico, per questo sei qui?»

«Gli presentarono dei bambini
perché li accarezzasse»

Gesù incarna e comunica la tenerezza del Padre

GESÙ, MODELLO DI TENEREZZA

NON BASTA AMARE, BISOGNA SAPER AMARE

Le carezze sono la manifestazione di due sentimenti che completano e sublimano l'amore: la dolcezza e la tenerezza.

L'amore è perfetto e completo quando è **tenero e dolce**.

Ed è gradito così, perché non basta amare: **bisogna saper amare!**

Sono poche le persone che sanno donare un amore autentico e vero, ma sono ancor meno le persone che lo sanno rivestire di quelle caratteristiche che lo rendono

desiderabile,
simpatico, e
gradito.

Abbiamo tutti bisogno di tenerezze, di “coccole”, di dolcezze.

Tutti: anche coloro che apparentemente sono “duri”, “freddi”, “autosufficienti”, e “distaccati”. Dobbiamo allora scoprire il *sensò* e i *contenuti* di questo amore dolce, guardando a quel **modello di tenerezza**, che è Gesù.

GESÙ, PERCHÉ?

Perché Gesù è «come il sole che scalda tutti» (Igor Man) e dai Vangeli viene descritto come il

massimo distributore di “carezze” amabili e salutari.

Guardiamo a Lui perché **in Lui si concentra tutto** ciò che di più bello e di più perfetto si può immaginare.

È **vero Dio**, ma anche **vero uomo**.

È anzi

l'uomo ideale,

l'uomo nuovo,

l'uomo perfetto.

Non è un mito, un fantasma, un frammento di stella caduto dal cielo, ma un **uomo vero**, che ha condiviso tutto con noi, tranne il peccato.

Ai contemporanei apparve come un uomo dotato di una **grande e dolce amabilità**.

Inondò il mondo che lo circondava di mille “carezze” attraverso gli strumenti propri di ogni uomo: gli occhi, le mani, la bocca ed il cuore.

GLI OCCHI DI GESÙ

I Vangeli ci descrivono un Gesù dotato di:

- **occhi intelligenti** che vedevano oltre le apparenze e penetravano nel profondo, superando le barriere dell'ipocrisia e dell'inganno;
- **occhi incantati** a contemplare le stupende meraviglie del creato e della grazia.
Quante volte, osservando le cose belle che lo circondavano, invitava i suoi ascoltatori a ringraziare il Padre per la sua onnipotenza e magnificenza!

- **occhi generosi**, che sapevano vedere gli aspetti belli e positivi, oltrepassando i limiti e le povertà di ciascuna creatura.

Un *Vangelo apocrifo* racconta che un giorno Gesù incontrò un gruppo di uomini che stavano osservando un cane morto.

«Che schifo!», diceva uno; «che brutto!», diceva un altro; «che fetore!», affermava il terzo. Gesù si fermò, ascoltò e commentò: «guardate che bei denti ha questo cane!».

Solo gli occhi luminosi di un uomo meraviglioso come Lui potevano vedere le cose... *così!*

Ed è per questo che ogni suo sguardo, carico d'amore, si trasformava in **una dolce e tenera carezza!**

LE SUE MANI

Le mani di Gesù:

- **erano mani libere**: dalle cose, dal denaro, dal possesso;
- **erano mani protese a tutti** quelli che lo cercavano, volendone assaporare il calore e la forza;
- **erano mani callose**, perché erano le mani di un operaio, di un falegname, di un lavoratore comune;
- **erano mani coraggiose**, che non disdegnavano di toccare anche le persone “a rischio” che lo inseguivano, per essere “toccate” e guarite.

Quante persone hanno toccato e accarezzato le mani di Gesù!

Con quanto amore hanno stretto a sé la sua mamma e Giuseppe (oh! Le commoventi prolungate “coccole” entro la casa di Nazareth!) e con quanto affetto hanno accarezzato gli apostoli (lavò loro addirittura i piedi!), i malati, i ciechi e perfino i lebbrosi!

Nessuno riuscì mai a trattenerlo dal **contatto fisico con la “pelle”** di un prossimo ossessivo, invadente, fastidioso e spesso repellente!

LA SUA BOCCA

Dalla bocca di Gesù prorompeva l'inesauribile ricchezza di un cuore che voleva raggiungere tutti.

La sua parola era:

- **sincera**, senza equivoci e senza ipocrisie;
- **credibile**, perché coerente col suo modo di vivere;
- **dolce**, perché espressa in modo gradevole e affascinante. Dopo averlo ascoltato, i suoi ammiratori esclamavano: «Nessuno ha mai parlato come parla questo uomo» (Mt 7,28).

Dalla sua bocca, mai un oltraggio, un'umiliazione, un rimprovero, espresso in modo offensivo e insolente.

IL SUO CUORE

Gesù ha insegnato ad amare.

È stato lo specialista dell'amore.

Ogni pagina del Vangelo trabocca di gesti di bontà, di attenzione, di carità, di condivisione, di tenerezza.

Gesù amava:

- **con finezza**, in modo semplice e naturale, senza dare spettacolo, senza fare pesare il suo dono e il suo perdono;
- **con larghezza**: non c'era problema, fisico o spirituale, che non lo interessasse e non lo coinvolgesse;
- **con pienezza**, fino a scegliere di morire per amore.

Non si conoscono altri “Maestri” che lo possano eguagliare e tanto meno superare.

Nessuno come Lui ha offerto all'umanità non solo **un codice di regole e di stile**, ma anche e soprattutto **l'esempio** di un amore totale!

È significativa l'ultima “carezza” offerta ai suoi crocifissori: «Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno» (Lc 23,34).

È una carezza che suggella il **dono** e lo **stile** del più grande innamorato degli uomini!

«GESÙ, FISSATOLO, LO AMÒ»

Racconta Luca: «Un tale gli corse incontro, e, gettatosi in ginocchio, gli domandò: “Maestro buono, che devo fare per avere la vita eterna?”. Gesù gli disse: “perché mi chiami *buono*? Nessuno è buono se non Dio solo. Tu conosci i Comandamenti ...”. Egli allora gli disse: “Maestro,

tutte queste cose le ho osservate dalla mia giovinezza”. Allora Gesù, **fissatolo**, lo amò e gli disse: “una sola cosa ti manca. Và, vendi quello che hai e dallo ai poveri e seguimi”» (Lc 10,17-19).

“**Fissatolo**”: Gesù non guardò quel tale¹ con occhi distaccati e indifferenti, ma

lo fissò,

lo guardò intensamente,

lo guardò prolungatamente,

penetrando interiormente nell’intimo del suo cuore.

“**Fissare**” significa guardare dentro,
guardare nel profondo,
guardare con intensità...

così che lo sguardo **si traduce in una carezza, in un abbraccio, in una intensa comunione d’amore.**

Lo sguardo di Gesù è uno sguardo da brivido! È uno sguardo indescrivibile e insostenibile per chi lo rifiuta, ma incredibilmente *dolce* e *carezzevole* per chi lo accoglie con amore!

«AMICO, PER QUESTO SEI QUI?»

Racconta Matteo: «Allora Gesù andò con gli apostoli in un podere chiamato Getsemani e disse: “sedetevi qui; io vado là a pregare ...”. Ed ecco arrivare Giuda con una grande folla, con spade e

¹ Questo “tale” per Matteo è «un giovane» (Mt 19,20), per Marco è «un tale che aveva molti beni» (Mc 10,22).

bastoni. Si avvicinò a Gesù e disse: “salve, Rabbi”. E lo baciò. Gesù gli disse: “**Amico**, per questo sei qui?”» (Mt 26,49-50).

“**Amico**”!

Gesù accoglie il traditore con una parola particolarmente significativa.

È la parola che, meglio di ogni altra, riassume i migliori sentimenti che possono legare due persone che si amano: amico!

Questo è lo stile dell’amore: **lo stile di Gesù!**

È lo stile che contrappone ad un assurdo e vergognoso tradimento **la forza** di una tenera carezza.

«GLI PRESENTARONO DEI BAMBINI
PERCHÉ LI ACCAREZZASSE»

Scrive Marco: «Gli portavano dei bambini perché li accarezzasse, ma i discepoli li sgridavano. Gesù, nel vedere questo, si indignò e disse loro: “Lasciate che i fanciulli vengano a me ...” e prendendoli fra le braccia e imponendo loro le mani, li benediceva» (Mc 10,13-16).

Gesù cerca i bimbi **per accarezzarli** e **per abbracciarli**.

Non trova nulla di più bello e di più appagante. I bimbi affascinano perché sono innocenti e non sono ancora contaminati dalla malizia e dal male.

Sono la meraviglia del mondo!

E proprio per questo Gesù li cerca e riserva loro le “coccole” più dolci!

GESÙ INCARNA E COMUNICA LA TENEREZZA DEL PADRE

Tutto l'amore delle tre divine Persone si fa **presente** e **visibile** in Gesù, vero Dio e vero uomo. All'apostolo Filippo che gli chiede di vedere il Padre, Gesù risponde: «Filippo, chi vede me vede il Padre».

Tutta la Bibbia è pervasa dall'amore del Padre, sia l'Antico che il Nuovo Testamento.

L'Antico Testamento non è soltanto la rivelazione di un Dio Creatore e Sovrano, ma è anche, e soprattutto, quella di un Dio che è:

**padre,
fratello,
bambino,
sposo, e
madre.**

Bastano poche citazioni per riassumere il tutto²:

- «pietà e **tenerezza** è il Signore» (*Sal* 110,4);
- «buono è il Signore con tutti. La sua **tenerezza** si espande su ogni creatura» (*Sal* 144,9);
- «non è Efraim (Israele) un figlio caro per me? Me ne ricordo sempre più vivamente. Per questo le mie viscere si commuovono per lui

² Fra i molti libri che illustrano la tenerezza di Dio nell'Antico Testamento, è particolarmente esauriente il volume di "un monaco contemplativo": *Dio è amore*, ediz. Pregare oggi, Vigevano 1990.

e provo per lui una profonda **tenerezza**»
(*Ger* 31,20)³.

Consapevoli di essere amati e accarezzati dall'Alto, e, soprattutto, di avere **in Gesù un'insuperabile guida**, tentiamo di applicare il suo insegnamento alle persone e alle circostanze della nostra vita, perché essa si svolga nel segno della tenerezza, della dolcezza e dell'amore.

³ Le citazioni sono tante, soprattutto dai *Salmi*. Alcune di esse: *Sal* 111,4; *Sal* 145, 8-9; *Sal* 69,17; *Sal* 103,8; *Sal* 102,14; *Sal* 119,77; *Sal* 116,5; *Sal* 71,21; *Sal* 40,18; *Sal* 8,5. Belle le citazioni dai Profeti: *Is* 63,15; *Os* 2,18; *Os* 11,8; *Lam* 3,22, ecc.

Accarezza TE STESSO così...

Accarezza te stesso, perché?

Conosci te stesso!

Non sai quanto vali!

Sei importante e interessante

Accarezzati così!

ACCAREZZA TE STESSO COSÌ...

ACCAREZZA TE STESSO, PERCHÉ?

Perché lo ha ordinato il Signore!

Gesù ha riassunto i dieci comandamenti nell'unico comandamento dell'amore: «Ama il Signore tuo Dio ... e il prossimo come te stesso» (Mt 22,37).

Ha unito i tre oggetti dell'amore in modo così stretto da farne **una cosa sola**.

Ha ordinato di amare:

- Dio,
- il prossimo, e
- se stessi,

e ha specificato che:

- se vuoi amare Dio, devi amare il prossimo, e
- se vuoi amare il prossimo, non puoi prescindere da Dio:

«Ciò che hai fatto ad uno dei fratelli più piccoli lo hai fatto a me» (Mt 25,40); «Hai visto il fratello hai visto Dio» (Tertulliano).

Tutti *sono amati* da Dio e *debbono essere amati* da noi, **con l'amore che ciascuno porta per sé**.

Devi allora amare gli altri **come ami te stesso**.

La misura dell'amore che devi agli altri deve essere pari alla misura dell'amore col quale ami la tua persona.

L'amore a se stessi è quindi **il punto di riferimento obbligato**: non puoi amare gli altri **se prima non ami te stesso!**

Devi allora conoscerti, amarti e... **accarezzarti!**
Devi *necessariamente* partire da quello sconosciuto soggetto che sei proprio tu!

CONOSCI TE STESSO!

Devi ammetterlo: non ti conosci e non ti ami pienamente!

Sei per te stesso: un mistero,
un mondo sconosciuto,
una realtà inesplorata.

Non ti conosci e non ti vuoi conoscere!

Hai addirittura paura di entrare in quel “guaz-zabuglio” che è il tuo mondo interiore!

Cerchi amore e calore da persone *estranee* e resti amaramente *deluso* perché non riesci ad ottenere il bene desiderato...

Sei deluso, e sempre più deluso!

Tutto questo perché *non ti conosci ancora*, o *del tutto*, e non sai *a chi* o *a che cosa* aggrapparti.

NON SAI QUANTO VALI!

Devi riuscire a convincerti che nessuno ti può amare **nella misura** con cui tu puoi amare te stesso!

Tu non sai quanto vali, anche se ti senti piccolo e povero... il più povero di tutti.

Tu non sai quanto sia inimmaginabile ed esplosiva la forza racchiusa

- nella **tua intelligenza**,

- nel **tuo cuore**, ed anche
- nel **tuo corpo!**

Dicono che noi sfruttiamo solo il 20% delle potenzialità racchiuse nei nostri polmoni perché non abbiamo ancora imparato a respirare (!). E lo scarso rendimento si estende a tutta la persona, la cui resa è limitata e impedita

- da **mille pregiudizi**,
- da tante paure,
- da una colpevole ignoranza,
- da una invincibile pigrizia,
- e da tanti “*complessi*” assurdi e frustranti.

Vali 100 (si fa per dire!) e rendi 20, 10, 5... e non di più!

Pur essendo naturalmente grande, ti adatti ad essere un mediocre, un “nano”, un “numero” inconsistente e insignificante.

SEI IMPORTANTE E INTERESSANTE

Devi convincerti di essere **importante** e **interessante** così, anche se ai tuoi occhi, o agli occhi degli altri, credi di essere

- un mediocre,
- un fallito,
- un uomo privo di interesse, e di successo.

Tu sei **bello** e **perfetto** così, qualunque siano le tue condizioni fisiche o estetiche, qualunque sia la tua età.

ACCAREZZATI COSÌ!...

Accarezzati autostimandoti e promuovendoti al ruolo di “*primo della classe*”, non per superbia o per disprezzo degli altri, ma per **prendere coscienza** del ruolo personale e unico che ti ha affidato il Sommo Ordinatore e Creatore.

Credilo: fin dal tuo concepimento,

- sei una realtà:**
- **preziosa,**
 - **di infinita bellezza,** e
 - **di eterno valore**⁴.

Sei una benedizione!

Sei un grande: tu, **proprio tu!**

Sei unico e irripetibile!

E, proprio per questo, nessuno ti potrà mai cambiare o sostituire!

Nessuno potrà modificare quell'*originario* modello che sei tu!

Guàrdati con **occhio ammirato e dolce**, col quale guardi

le cose belle,
i bimbi belli,
i prati belli,
le stelle luminose e belle,

⁴ Per un maggior approfondimento di questo tema, cf. NOVELLO PEDERZINI, *Lasciati amare*, 9^a ed, ESD, Bologna 2012, pp. 15-27.

le opere d'arte affascinanti,
le realtà di questo mondo che non finisce di stupirci!

E di a te stesso: **io mi accetto e mi amo come sono** e per quello che sono!

Non ho bisogno

- di copiare altri,
- di sostituirmi ad altri,
- di invidiare gli altri.

Voglio incominciare a scoprire e a **coccolare** quell'autentico **capolavoro...** che **sono io!**

Accarezza TUO MARITO così...

Tuo marito ha bisogno... di “coccole”!

Rispetta la sua personalità

Trattalo con dolcezza

Se ha qualche successo...

Evita le continue lamentele...

Quando arriva a casa...

Mostrati elegante ed attraente...

Accarezzalo con uno sguardo dolce e accattivante

Il rapporto sessuale...

Mantieni un comportamento prudente

ACCAREZZA TUO MARITO COSÌ...

TUO MARITO HA BISOGNO...
DI “COCCOLE”!

Lo sai che, fra tutte le persone che ti vivono accanto, la persona più *fragile* è tuo marito, anche se dà segni di sicurezza, di forza, di auto-sufficienza, e, a volte, di violenza?

Ha bisogno di “coccole” e **cerca le tue carezze**, anche se non lo dice, non lo ammette, e non ha il coraggio di chiedertele!

Tu prendilo in contropiede e comportati così:

Se veramente lo ami, **ringrazialo di esistere**.

Dimostragli di essere orgogliosa di lui.

Digli spesso: tu per me sei

- importante,
- sei unico,
- sei speciale!

Non lasciarti vincere dalla timidezza o da un ingiustificato pudore.

Fatti forza e ripetigli spesso **le belle parole** che ti venivano *spontanee* quando iniziasti a corteggiarlo o a lasciarti corteggiare.

Se non ti stancherai di ripeterglielo, lui ti innalzerà e ti manterrà al centro della sua vita!

RISPETTA LA SUA PERSONALITÀ

Con lui usa **le invincibili arti** della dolcezza, dell'amicizia, della disponibilità, della tua seducente grazia femminile.

Consideralo **più “grande” di te!**

Riconoscigli quelle qualità che lo rendono

- interessante,
- importante,
- degno di rispetto e di considerazione.

Se quando lo sposasti lo ritenesti *degn*o del tuo amore, **rispetta quella scelta** che te lo fece apparire come... “il migliore”!

TRATTALO CON DOLCEZZA

Digli sempre e solo parole dolci, tenere e a lui gradite.

In ogni situazione, non dargli l'impressione di volergli essere superiore.

Non assumere toni arroganti, non usare atteggiamenti ostili e minacciosi.

Non “guardarlo dall'alto”, come per giudicarlo ed annientarlo.

In caso di conflittualità (sono tanti i motivi di divergenza e di conflittualità!), anziché insistere nel voler “vincere” ad ogni costo, cerca, con buone maniere, **di adeguarti al suo parere e alle sue decisioni**.

SE HA QUALCHE SUCCESSO...

...rallegrati tu *per prima!*

Se lo esalti tu, **si sentirà orgoglioso** di essere tuo marito e padre dei tuoi figli!

«Io sto bene quando stai bene tu».

Dolcezza, tenerezza, carezza sono le tre parole che arricchiscono e completano la cosa più bella del mondo, che è l'amore.

Non basta amare: bisogna *saper amare!*

Non è sufficiente dire: "ti amo!": bisogna saper esprimere l'amore con quei gesti e quelle parole che lo rendono dolce, tenero e gradevole.

Bisogna imparare *l'arte dell'amore!*

Ermanno Olmi scrive: «Tutti i libri del mondo non valgono una carezza». Ed è vero perché essa è la chiave d'oro che riesce ad aprire la porta di ogni cuore.

L'Autore, mons. Novello Pederzini, dottore in Teologia e in Diritto canonico, promotore di giustizia presso il Tribunale Flaminio per le cause matrimoniali e parroco a Bologna, è noto in Italia e all'estero per i suoi interventi a Radio Maria e per i suoi libri apprezzati per l'essenzialità dei contenuti e la semplicità dello stile. I più richiesti sono: *Per soffrire meno per soffrire meglio, Mettere ordine, Sposarsi è bello, Vietato invecchiare, Lasciati amare, Solo tu, Voglia di paradiso.*

Nel presente libro l'Autore completa e arricchisce il suo libro *Tutto per amore*, dando all'amore quello stile e quel calore che caratterizzano il suo modo di rapportarsi con gli altri ... sulle orme di papa Francesco che ha inaugurato "la rivoluzione della tenerezza".



EDIZIONI STUDIO DOMENICANO

ISBN 978887094-871-4



9 788870 948714

€ 8,00