

**ALESSANDRO RUBERTI**

# La tenerezza progetto di vita

*Esercizi spirituali per sposi e fidanzati*  
*Presentazione di Fernando Filograna*  
*Prefazione di Carlo Rocchetta*

**COLLANA** «Spiritualità coniugale» [S12]

**PAGINE** 176

**PREZZO** € 17,00

**ISBN** 978-88-10-51161-9

Tutti vogliono essere felici, ma pochi lo sono veramente. Perché? Perché sbagliano strada. Coniugando scienze umane e teologia, il libro si propone come un corso di esercizi spirituali per fidanzati e sposi che, partendo dal vissuto personale e dalla conoscenza di sé, suggerisce strumenti efficaci per aumentare la consapevolezza e la capacità di reazione nelle esperienze emotivamente difficili. Il lettore sarà così accompagnato a verificare, con un metodo d'indagine razionale, la propria regola sulla felicità e a scoprire che solo la tenerezza incondizionata gli garantisce la possibilità di essere felice.

**Sommario.** *Presentazione. Prefazione. I. Vuoi essere veramente felice? II. Le emozioni... che guazzabuglio! III. Dimmi ciò che vedi e ti dirò cosa pensi! IV. Dimmi cosa pensi e ti dirò se sarai felice! V. Pretendi? Perché vuoi essere infelice! VI. Il coraggio di essere felici: la tenerezza! VII. Inno alla tenerezza dell'amore. Conclusione. Appendice: l'angolo della preghiera.*

**ALESSANDRO RUBERTI**, insegnante, è delegato per l'Ufficio della Pastorale della Famiglia della diocesi di Nardò-Gallipoli. Insieme alla moglie Giovanna, si occupa di percorsi di formazione per coppie, famiglie, genitori, fidanzati, giovani sulla spiritualità della tenerezza e l'affettività, con l'obiettivo di creare una comunità della tenerezza al servizio delle famiglie, sull'esempio e in collaborazione della Casa della Tenerezza di don Carlo Rocchetta in Perugia. Scrive articoli sulla spiritualità coniugale della tenerezza per varie riviste.