

## **Perdono e riconciliazione: vie di superamento delle conflittualità coniugali**

**Mons. Carlo Rocchetta**

7 maggio 2006  
Cenacolo Mariano, Pontecchio Marconi

*Testo tratto dalla registrazione e non rivisto dall'autore.*

Perdono e riconciliazione sono due temi molto legati, se non c'è il perdono non c'è la riconciliazione. Svilupperemo sicuramente il tema del perdono e se ci sarà tempo anche quello della riconciliazione.

La comunità coniugale è un microsistema di relazioni: relazioni tra marito e moglie, tra genitori e figli, tra figli e genitori, relazioni tra le famiglie di origine e la famiglia, la coppia stessa. C'è quindi un microsistema di relazioni entro cui è quasi impossibile che non ci siano delle conflittualità.

Un minimo tasso di conflittualità è quasi inevitabile, perché ci sono relazioni diversificate: la relazione suocera-nuora, per dire un caso molto evidente, la relazione genitori-figli, specialmente quando i figli arrivano nell'adolescenza. Poi nella coppia ci sono conflittualità perché si tratta di un uomo e di una donna e già questa è una differenza – anche una ricchezza – che a volte può diventare una difficoltà per entrare in comunicazione, perché si tratta di due psicologie diverse, due modi diversi di pensare che di per sé sono una ricchezza, perché ciascuno dà all'altro quello che l'altro non ha, ma occorre che avvenga l'integrazione. Se non avviene l'integrazione si ha la polarizzazione delle diversità e ognuno va per la propria strada, o al massimo si diventa due binari paralleli.

Ecco perché il litigio nella coppia rappresenta un evento fisiologico, quasi inevitabile. Il problema è che non diventi patologico. Se è fisiologico è il "sano" litigio di coppia, se è patologico diventa "malsano". La differenza è molto chiara: il "sano" litigio di coppia è un litigio che permette di chiarire i problemi, anche di domandarsi perdono, di ricominciare e quindi di rinascere; il litigio "malsano" è quello distruttivo, quello in cui i due non riescono più a comunicare, diventano due binari paralleli o diventano addirittura due binari divergenti, ognuno per la propria strada.

Non approfondisco il tema del "sano" litigio di coppia o del litigio "malsano" perché ho scritto un libro intero intitolato "Elogio del litigio di coppia". Il titolo è un paradosso, non vuol dire "Allora stiamo a litigare tutto il giorno", ma vuol dire "Se è vissuto bene può essere un litigio costruttivo, rielaborativo del senso della coppia". Io temo le coppie che dicono: "Non abbiamo mai litigato", perché il pericolo è che poi il problema venga fuori tutto insieme. Quindi se ci sono delle difficoltà vanno chiarite, serenamente, nel rispetto, nel dialogo, approfondendo le ragioni del malessere. Ma il litigio può essere anche un'occasione di crescita se è vissuto bene.

Ecco allora il perdono, la riconciliazione, sono le due vie fondamentali per trasformare un litigio da "malsano" in "sano". Quando un litigio diventa sano? Quando tutti e due sanno perdonarsi in maniera autentica, sanno riscoprirsi con nuova tenerezza e sanno riconciliarsi. Allora il litigio diventa addirittura un'occasione di crescita, un momento nel quale si impara a riconoscere i propri limiti, si impara l'arte dell'umiltà, la forza dell'umile amore e si diventa capaci di un vissuto coniugale che non sarà mai perfetto, perché noi non siamo in paradiso, siamo sulla terra, però sarà un cammino vissuto in un clima di affettività, di generosità in cui l'uno e l'altro non sono spietati, non sono i duellanti.

Una delle tipologie della coppia che oggi più emerge è la coppia dei duellanti: dei due che stanno sempre a duellare come fossero in guerra, uno deve vincere e l'altro perdere. Ora la coppia non è una guerra, non siamo sul ring in cui uno deve dare il colpo del K.O. all'altro. Se entra questa logica qualcosa non funziona più, perché due persone che si vogliono bene non sono due nemici, non c'è uno che deve vincere e l'altro perdere, semmai devono tutti e due perdere o tutti e due vincere.

Siamo insieme, vogliamo insieme costruire la nostra realtà di coppia e insieme vogliamo costruire il nostro NOI coniugale che è “la coppia e i figli”, “la coppia e i figli e Dio”. Ecco perché questo microsistema di relazioni implica un itinerario di crescita, implica la capacità di accogliersi e di donarsi e implica la capacità di donarsi e di riconciliarsi. Se non c'è la capacità di accogliersi e di donarsi diventa molto difficile costruire il NOI coniugale.

Il problema non è che non ci devono essere situazioni conflittuali. Voglio ripetere questo concetto perché molte volte, specialmente chi non è sposato come me, idealizza la coppia e la vede sempre perfetta. Io questo pericolo non lo corro perché ogni giorno incontro quattro o cinque coppie in crisi e vedo benissimo quali sono le dinamiche, anche se non le vivo in prima persona, però percepisco per empatia le dinamiche di coppia, le dinamiche critiche. Quindi io non idealizzo la coppia, so benissimo che ci sono situazioni di difficoltà, di crisi. La coppia vera non è quella che non ha crisi, ma che impara a superare le difficoltà in questo atteggiamento di accoglienza e di dono, che ha questa capacità di perdonarsi e di riconciliarsi.

Sono stati fatti degli studi in America (gli americani studiano molto perché hanno anche i soldi) sui matrimoni e le coppie che durano più di 15 anni. Evidentemente in America durare più di 15 anni è già un fenomeno strepitoso, da studiare (noi avremmo fatto chi dura tutta la vita). La cosa interessante di questi studi è però che i matrimoni che durano più di 15 anni non sono quelli in cui non ci sono stati conflitti, ma quelli in cui i due hanno saputo gestire i conflitti, riscegliersi, rimotivare la propria scelta e quindi riinnamorarsi, loro dicono riscoprire l'amore romantico. Quindi di per sé la crisi non è un fatto assolutamente negativo. Dipende come la crisi viene affrontata, come viene vissuta, come viene superata. Se i due hanno la capacità di riscoprirsi, di riinnamorarsi, la crisi è diventata un evento salutare, non è un evento del tutto critico, anzi molte volte i matrimoni durano tutta la vita quando hanno subito situazioni critiche e messo basi nuove, perché è inevitabile che quando due si sposano o sono molto giovani o anche se non sono molto giovani non conoscono tutte le dinamiche.

Ai fidanzati possiamo dire: attenzione!, attenzione!, ma solo fino ad un certo punto i fidanzati potranno capire quali saranno le problematiche di coppia, perché inconsciamente ogni coppia dice: “Beh questo a noi non accadrà, agli altri sì, ma a noi no!”, ognuno si estranea. La vita è uguale per tutti, le dinamiche sono uguali per tutti, uomo e donna, e quindi finché si è nella fase del fidanzamento, o all'inizio nella luna di miele forse non ci si rende conto; poi la coppia si rende conto che la vita comporta dei sacrifici, delle difficoltà, soprattutto delle conflittualità, allora il problema è sapere affrontare queste situazioni.

Ora l'argomento che vogliamo affrontare è innanzitutto questo tema del perdono per potere vivere una nuzialità, una coniugalità serena, per potere costruire il NOI della coppia che è la base anche del noi verso i figli. Anche tutto il discorso educativo si realizza se i due riescono a costruire il NOI; i due veramente imparano a riinnamorarsi, è la coppia, “l'io e il tu”, è l'elemento portante della famiglia.

Se la coppia vive la tenerezza, se vive l'amore profondo del riinnamorarsi, già buona metà dell'educazione è fatta: il bambino per osmosi respira quell'aria. Poi certo bisognerà imparare alcuni aspetti in campo pedagogico-educativo, come relazionarsi con i figli, ma la base fondamentale è questa. Se viceversa i due non si amano, non vivono una profonda relazione affettiva, anche se sono i più grandi pedagogisti del mondo, i figli sono un disastro. Il problema è che la struttura della famiglia è la coppia stessa.

Vogliamo approfondire questo discorso della coppia per quanto riguarda questo aspetto specifico “il perdono”. Imparare l'arte del perdono, educarsi a concedere il perdono e a domandare

il perdono. Tutti e due gli aspetti sono importanti, perché a volte l'orgoglio non concede di concedere il perdono, perché io mi inorgoglisco e non voglio perdonarti. Oppure non ho il coraggio di chiederti il perdono: di nuovo l'orgoglio. Non a caso il primo peccato dell'essere umano è stato un peccato di orgoglio. L'orgoglio gioca brutti scherzi alla vita di coppia: quando prevale l'orgoglio? Ad esempio perché più uno è intelligente più trova le ragioni per darsi ragione e per non perdonare. A volte l'intelligenza può essere un pericolo. Nella coppia più i due sono intelligenti, razionali, più sanno e più diventa difficile far capire che bisogna mettere l'orgoglio sotto i piedi, senno non si costruisce niente. Allora occorre imparare l'arte del perdono.

Partiamo dalla parola perdono: deriva dal latino "per dono", richiama la parola dono, quel "per" quella preposizione in latino significa perfezione, completamento, per cui il perdono è il dono perfetto, il dono completo. Io posso dare un dono, un regalo a qualcuno ed è già una cosa bella. Se io concedo perdono o chiedo perdono è il più grande dono che io possa fare all'altro. La parola perdono ha questo significato a cui forse non pensiamo spesso. La parola perdono richiama un dono completo, un dono totale e pienamente attuato. Da questo punto di vista l'esperienza del perdono non appartiene alla logica del solo dovere o della costrizione. Non sarebbe più un dono. Il perdono appartiene alla categoria della generosità oblativa. Donare generosamente: anche se io ho centomila ragioni però io voglio perdonarti e chiederti perdono. È una logica tipicamente nuziale: la logica dell'amore, la logica della gratuità. Altrimenti l'altra logica è quella del calcolo, del "do ut des", è quella del ragioniere, dare e avere, ma il rapporto di coppia non può essere basato su una logica ragionieristica. Deve essere basato sull'amore gratuito, sulla tenerezza che ama. Non può quindi esserci perdono se non ci si educa a questa gratuità. Il perdono è un atto gratuito liberale che non richiede un contraccambio. Il perdono in quanto atto oblativo, disinteressato, libero e liberale sgorga da un cuore grande. Solo chi ha un cuore grande è capace di perdonare e chiedere perdono, sgorga da un cuore grande che è capace di andare al di là di un torto ricevuto. Un cuore che è capace di benevolenza: benvolere, cioè volere bene. Se non c'è questo cuore, se è un cuore gretto, egoista, che guarda solo al proprio mondo, è difficile che sia instaurata la logica del perdono.

Oggi non siamo educati alla benevolenza, alla gratuità. Siamo abituati piuttosto all'accentramento su di sé, all'egocentrismo, oppure al massimo al contraccambio alla pari: se tu mi fai questo io ti faccio questo, un fatto di giustizia, ma la logica dell'amore va oltre la giustizia. Ama perché ama. Allora la spiritualità del perdono nasce da un cuore grande che si misura sul cuore di Dio. Il cuore di Dio è un cuore infinito che ci ama sempre e ci perdona sempre. Se marito e moglie vanno a scuola di Dio, a scuola dell'Amore di Dio devono imparare ad avere un cuore altrettanto grande, allora imparano l'arte del perdono, imparano a sentirsi nel cuore di Dio. C'è una bellissima espressione di Gibran: quando ami non dire "ho Dio nel cuore" di piuttosto "sono nel cuore di Dio". È pur vero che Dio è in noi, ma sentirsi nel cuore di Dio e imparare da quel cuore amante di Dio ad avere un cuore grande: questo è indispensabile nella vita di coppia! Sembra una cosa impossibile, ma in realtà questo è il Vangelo. La forza dell'umile amore è data dal Vangelo.

Già potremmo tirare una prima conclusione. A voi non succede mai di litigare, voi siete certamente perfetti, ma se qualche volta vi succede, per caso, sappiate che chi fa il primo passo tra voi per domandare perdono non è il più debole, ma il più forte, perché è colui o colei che ha il cuore più grande. Per cui ora fate un po' di verifica tra voi. Chi invece non fa il primo passo – mi spezzo ma non mi piego – sembra il più forte, mentre in realtà è un cuore chiuso, è un cuore non capace di gratuità. Il perdono appartiene a questo cuore capace di gratuità. Se poi tutti e due hanno questo cuore capace di gratuità allora tutti e due possono realmente costruire quell'amore, quella tenerezza di coppia che è indispensabile per essere felici insieme. Altrimenti ci si fa solo del male. La spiritualità del perdono nasce da questa dimensione di cuore grande, di gratuità. La spiritualità del perdono è la spiritualità dell'offrire: io ti offro il mio perdono; ti chiedo perdono anche se dentro di me ho mille ragioni; è un offrire gratuito, non è la spiritualità del reprimere. Se ci sono dei problemi le cose le chiariamo, però intanto ci perdoniamo. Tanto io ti perdono e ti chiedo perdono, poi su questa base se ci sono delle cose che non vanno bene, vediamole insieme nel rispetto, chiariamo le

cose. E quasi sempre quando ci sono queste cose la colpa è al 50%, la colpa non è mai solo da una parte.

Racconto sempre questo episodio: una volta una coppia è venuta a parlare ad un primo colloquio, io non li conoscevo, e lei ha esordito così: il 99,99% dei miei guai dipendono da lui. A questo punto non c'è più nulla da fare, ognuno vede solo i mali dell'altro. Allora ho cercato di dire: "Guardi signora che di solito le cose non stanno così: sarà il 60%". Cercavo di essere generoso, ma non si è riuscito a combinare niente perché lei era convinta che tutti i mali erano colpa di lui.

Di solito quando ci sono delle difficoltà c'è sempre azione e reazione: lui ha reagito così perché io sono stata così e viceversa; c'è sempre una dinamica che si mette in moto. Ecco, per questo dico che la spiritualità del perdono è la spiritualità dell'offrire generosamente e non del reprimere. È la capacità dell'orientare la propria situazione, compresi i torti, sublimando i torti e la rabbia in una dimensione nuova di perdono e di altruismo; altrimenti non si esce fuori dal circolo mortale che è quello che si instaura quando fra i due si crea una situazione di conflitto. Lei dice: "Io ho ragione", lui dice: "Io ho ragione", "Io non faccio il primo passo"; allora ci facciamo solo del male, stiamo male e non ne usciamo fuori. Anzi spesso questa ferita genera il senso del rancore, il rancore fa aumentare ancora di più la ferita e si mette in moto una circolarità distruttiva a livello di coppia; se i problemi non sono affrontati e non si è in grado di perdonarsi, non se ne esce fuori.

Ecco dunque che la capacità di perdonare e di domandare perdono è una scelta di tenerezza e una forma superiore di amore, perché va oltre la ferita, va oltre il torto, ama per amare. Non è facile e proprio perché non è facile bisogna ricollegarsi a Dio Amore. Il Santo Padre ci ha dato questa bella enciclica in cui ci ha ricordato l'insegnamento giovanneo "Dio è Amore", chi dimora in Dio dimora nell'Amore, chi dimora nell'Amore dimora in Dio. Questo è un programma di vita, che dovremmo assimilare. Soltanto chi entra in questo cuore di Dio Amore è in grado di vivere nell'Amore e di essere Amore con l'altro coniuge.

Vedremo poi meglio alcuni aspetti più pratici del perdono. Dunque il perdono è un dono completo, suppone un cuore grande, è un dono completo non solo per colui a cui viene concesso il perdono, ma è un dono completo per se stessi. È importante avere chiaro che questo dono completo, questo per-dono, è anzitutto un dono che facciamo a noi stessi, è il più alto dono che facciamo a noi stessi, è la via per ritrovare la pace dell'anima. In senso biblico "shalom" è la pienezza di vita, la gioia, la comunione. Se non c'è questo perdono non solo non si vive l'altruismo, la gratuità, ma si sta male, si sta male e si fa star male. Sta male un coniuge, sta male l'altro coniuge, probabilmente stanno male anche i figli. I figli sono quelli che ne risentono di più quando tra i coniugi non c'è questa affettività matura, questa gratuità del perdono, i figli vivono una lacerazione interiore.

Due o tre settimane fa una coppia in crisi, che viene a fare un cammino, mi ha raccontato che quando litigano cercano di nascondere alla bambina di soli tre anni questo litigio e allora vanno nel bagno, questo è l'unico spazio che hanno per parlare. La bambina a tre anni si è accorta, si è messa a bussare alla porta anche in maniera un po' isterica dicendo: "Non voglio che litigate, non voglio che vi separeiate!" Perché ha capito che loro sono in crisi e rischia di perderli. Pensate questa bambina a tre anni! E fatti analoghi ne posso raccontare a decine, perché purtroppo sono all'ordine del giorno, ma questo mi ha colpito perché a tre anni la bambina ha già capito tutto: che i genitori stanno vivendo una fase critica, stanno forse per separarsi e lei vive già l'ansia, una specie di trauma della perdita dei genitori.

Ecco perché il perdono è il più grande dono che facciamo a noi stessi. Il più grande dono che i coniugi fanno l'uno all'altro e a se stessi e ai figli, perché vuol dire ritrovare la serenità. I problemi ci sono, si chiariscono, ma si ritrova intanto la pace dell'anima. Il perdono è uno "stato dell'anima", non è solo uno "stato d'animo" momentaneo, è un modo di vivere questa tenerezza amante per cui ci "si sente in pace" e "si sta in pace". Se ci pensiamo bene, tutto il messaggio del Vangelo va in questa direzione. Quando il vangelo delle beatitudini proclama: "felici coloro che...", "beati..." significa felici più profondamente, e ancora "amati da Dio coloro che hanno misericordia..., coloro che hanno il cuore puro". Questo è essere in pace! E se non si è in pace si è in guerra, si vive in una

tensione continua. E dunque i coniugi sono felici solo se sanno accogliere questo invito che viene dal Vangelo.

Pensate quante volte Gesù dice di perdonare: non 70 volte, ma 70 volte 7. Pensate quante volte Gesù dice di porgere l'altra guancia e quindi di non rispondere al male col male, ma di vincere il male col bene. Lo dice in generale, ma proviamo di applicarlo alla coppia e allora vedete che diventa un discorso concreto. Cosa vuol dire per me vincere il male col bene? Mia moglie mi ha detto qualcosa che mi ha colpito: allora cosa vuol dire vincere il male col bene? Avere questo atteggiamento superiore, questa forma di amore superiore.

Il discorso va concretizzato, non è solo il nemico in generale, ma è anche proprio la persona che mi sta vicino, lo sposo, la sposa, i figli, i genitori, la suocera, la nuora. Potremmo dire beati gli sposi che sanno perdonarsi e sanno concedere il perdono, che sanno chiedere il perdono e sanno vivere una tenerezza amante giorno per giorno. Potremmo dire parafrasando una beatitudine "saranno ricchi di pace", quella pace biblica che Dio ha annunciato per i puri di cuore. Niente potrà distruggere il loro amore. È una nuova beatitudine che ho inventato io, ma che corrisponde al Vangelo. Questa beatitudine è confermata anche da acquisizioni che nascono dall'esperienza viva di tutti i giorni.

Pensiamo al risentimento, qualunque forma di risentimento, dal più lieve al più grave, rappresenta un fardello pesante da portare. Quando abbiamo dei risentimenti dentro di noi è come un macigno che ci pesa sulle spalle e brucia le nostre migliori energie, perché tutte le nostre energie sono concentrate sul rimuginare questo risentimento, questa rabbia che evidentemente fa male anche a livello di salute, perché genera lo stress, lo stato della collera. La collera è uno stato che fa male, non la sana collera, la collera di Gesù che invece difende i diritti. La collera irrazionale è la collera che mi rimugina dentro i miei motivi, le mie argomentazioni e mi faccio del male, vivo uno stato di stress, oppure diventa un fardello pesante da portare perché mi lascio andare nell'ansia, nella paura di perdere il coniuge. Spesso gli sposi quando vivono questa fase cominciano a pensare forse ho sbagliato persona, forse ho sbagliato tutto, e quindi vivono uno stato di grande sofferenza interiore, con la paura e l'ansia di perdere tutto quello che si è conquistato per tanto tempo, oppure si cade nella tristezza e nella depressione. Sono i tre sentimenti negativi che emergono: collera, paura (ansia), tristezza (depressione). Ognuno reagisce alla propria maniera, se la persona è portata alla depressione probabilmente si chiude ancora di più nella sua riflessione, pensa che tutto è finito, è un fallimento, una visione pessimista. Un collerico invece magari reagisce con la collera, sbattendo la porta o addirittura si arriva a situazioni di violenza.

Vi faccio ridere un po': una coppia, che ora sta meglio, mi ha raccontato che quando litigavano si tiravano anche gli oggetti addosso. Una volta lei gli ha tirato il telecomando e lo ha colpito in fronte, per fortuna aveva il guscio di gomma. La curiosità che mi veniva, ma lì per lì non potevo chiedere perché era un momento delicato, se per caso si era acceso il televisore, su quale canale? Mi è rimasto il dubbio!

Quindi quando si innesca uno stato di collera non ci si controlla più, si reagisce in maniera violenta, a volte anche fisicamente violenta, o anche verbalmente. Ci possono essere espressioni che feriscono più di un oggetto, perché ti colpiscono nel segno, in un punto tuo debole e ti umiliano e quella è un'altra violenza: la violenza morale talvolta è anche più grave. Non ci deve essere né l'una né l'altra, non si tratta di più o meno. Questi sono i modi in cui si reagisce al risentimento, un risentimento che fa male, che diventa un fardello pesante da portare.

Aggiungo anche altri argomenti a questo discorso. Perdonare è più sano che rodarsi nella rabbia, nella tristezza o nell'ansia. Ci sono anche delle ricerche scientifiche che dimostrano come il rancore causi, in forme più o meno accentuate, vari disturbi che vanno dalle cardiopatie, disturbi cardiovascolari, cattivo funzionamento del sistema immunitario. Chi vive nel risentimento diminuisce le difese immunitarie. Stress cronici, emicranie, gastrite e così via. Adesso non facciamo tutta la lista, ma conosciamo bene tutti gli aspetti negativi. Per questo dico che "perdonare" è più sano che "non perdonare". Quando Gesù ci dice di perdonare ci dice una cosa che riguarda anche la nostra umanità, il nostro ben-essere, star-bene, benessere in senso spirituale.

Terzo argomento che voglio sottolineare per affermare l'importanza del perdono come un dono completo per noi e per l'altro, per la coppia, è il fatto che il risentimento, di per sé, non reca alcun danno al colpevole o presunto tale, al contrario reca danno a se stessi, perché magari l'altro nemmeno ci pensa. Facciamo l'esempio classico: – la nuora e la suocera – la nuora che rimane male perché la suocera è invadente (...da voi qui a Bologna non succede mai, ma in altre città succede...). Allora la nuora si rode dentro, si arrabbia, rimane male e vive male questa realtà. È chiaro: il problema va chiarito, va discusso con il marito, si prenderanno le giuste misure, ma il fatto di portare risentimento dentro di sé non fa del male all'altra persona, che magari nemmeno ci pensa, ma fa del male dentro di sé!

A volte addirittura succede che la persona verso cui si ha il risentimento è addirittura morta, ma la persona che porta il risentimento continua a portarlo anche dopo, con tutti quegli stress e quelle conseguenze di cui abbiamo parlato. “La pazienza dell’attesa”, un libretto di Emanuelle Marie, un’attrice che vive a Spello, racconta che aveva subito un torto dal padre quando era piccola. Fino a che non è riuscita a perdonare il padre e portava verso di lui, che intanto era morto, un grosso risentimento, ogni sera aveva una febbre, mal di testa. Questa è durata fino a che, per grazia di Dio, attraverso il digiuno e la preghiera, è riuscita a perdonare ed è rinata. Adesso vive eremita tranquilla e sta bene anche di salute. Questo fa riflettere come il perdono sia salutare e come il perdono sia salutare per la persona stessa. Questo padre ormai non poteva più ricevere nessun danno. Invece il danno lo riceveva lei che non riusciva a perdonare.

D'altra parte è stato dimostrato da diverse ricerche che l'80% dell'amore coniugale si costruisce se i due sanno domandarsi perdono e perdonarsi. Questo vuol dire che se non c'è il perdono l'amore coniugale è posto seriamente in crisi. Se i due non imparano lo stile del perdono è molto difficile costruire delle coppie, perché ci sarà sempre qualcosa che non va, qualche parola detta fuori luogo, qualche gesto che non piace. Magari lo stare sempre insieme porta a vedere alcuni aspetti che prima mi piacevano tantissimo dell'altro e che erano quelli per cui mi ero innamorato della persona, a vederli come qualcosa che adesso dà fastidio. Quando si crea poi un meccanismo di crisi e di rigetto diventano negativi. Ad esempio prendiamo un tipo scherzoso. Quando lei si è innamorata di lui lo aveva notato e le piaceva proprio questo suo essere scherzoso. Ma adesso nel momento in cui è in crisi e lui le dice la battuta, le dà ancor più fastidio, perché si mette in moto una dinamica negativa.

Allora vedete il problema è imparare a perdonare, a praticare lo spirito del perdono altrimenti la vita di coppia non si costruisce, non si edifica, non rinasce nell'umiltà dell'amore se non si mette in atto l'arte del perdono. Quindi possiamo dire che senza il perdono non esiste futuro per gli sposi. Oppure se esiste futuro è un futuro molto mediocre, un futuro in cui si può anche vivere insieme per tutta la vita, spesso come separati in casa; stando vicini, ma ognuno per conto proprio, anche dal punto di vista della vita di coppia, della sessualità. Allora il futuro degli sposi è fortemente dipendente dalla capacità dei due di imparare questa arte del perdono. Arte intesa non in senso artificioso, ma come educazione a domandare il perdono e a concedere il perdono. Noi in fondo ogni volta che partecipiamo all'Eucaristia come primo momento, prima ancora di ascoltare la parola di Dio, recitiamo il “confesso”, cioè domandiamo il perdono e sappiamo che Dio ci perdona. E questa esperienza dovrebbe educarci: se Dio ci perdona anche noi ci dobbiamo perdonarci gli uni con gli altri, al di là dei torti ricevuti. Questo vale per ciascuno di noi, per gli sposi, per noi preti, per tutti. Se Dio ci perdona e fa piovere per i giusti e per gli ingiusti anche noi dobbiamo perdonarci, andare di là dei torti ricevuti. Se riceviamo questo perdono da Dio e non sappiamo perdonarci sarà molto difficile costruire una vita di coppia serena, nella pace, nello shalom.

Definito questo primo punto cioè il concetto di perdono completo per sé e per l'altro, come dono gratuito nella coppia e cioè “la beatitudine del perdono”, cerchiamo ora di aprire gli orizzonti per imparare a perdonare, per educarsi a perdonare. Questo è l'obiettivo: dobbiamo imparare a perdonarci, a domandarci perdono. Se non c'è questo è difficile che funzioni la vita di coppia. Come educarsi? Ci sono degli orizzonti di fondo? Almeno come orizzonti indicativi, quali sono le tappe? Certamente ogni coppia ha il suo cammino, ogni coppia è unica irripetibile. Non ci sono

ricette belle e pronte per ogni coppia. Ci sono però degli orizzonti indicativi, cioè delle linee di fondo a cui guardare e a cui tendere.

Il primo orizzonte è quello di superare il sentimento del rancore; un sentimento di rancore che spesso ci prende totalmente quando abbiamo subito un torto. È la reazione immediata: quando abbiamo subito un torto la reazione è quella di non perdonarsi. C'è un autore americano, Evert Washington, che ha scritto un libro "L'arte del perdono", dal punto di vista psicologico, perché ad un certo punto della sua vita ha fatto l'esperienza di vedere la mamma uccisa da rapitori che erano entrati in casa. In un primo momento ha vissuto malissimo questa situazione, dentro di sé aveva una fortissima rabbia contro i rapitori, anche se non erano stati trovati avrebbe voluto vendicarsi. Piano, piano ha elaborato una tecnica psicologica per aiutare le persone che vivono in uno stato di rancore a superarlo. Spiega che chi ha subito un torto vive più o meno questo schema: sente che il torto è un'offesa ingiusta, prevalgono le emozioni immediate (collera, ansia o depressione). La fase successiva conduce a sentimenti riflessi, quasi sempre però rivendicativi. Anche se non c'è più la reazione immediata c'è una reazione un po' più riflessa, ma sempre rivendicativa. Bisogna uscire fuori da questo stato d'animo di rancore, perché non si sta bene e allora di fronte a questo stato d'animo si cercano le vie per uscirne fuori. Questo autore enumera le vie solitamente seguite che sono essenzialmente quattro, a cui aggiunge la quinta da psicologo, che poi vedremo coincide con quella del Vangelo del perdono.

- 1) Il desiderio di una vendetta, pensando che la vendetta calmerà.
- 2) La rimozione psicologica del problema, come se non esistesse, lo si mette da parte; ma quello che si mette fuori dalla porta spesso rientra dalla finestra, non si tratta di rimuovere il problema che rimane e prima o poi si rifà vivo.
- 3) La ricerca di evasioni, che vanno dal lavoro al divertimento, o addirittura c'è chi si lascia andare in droga o alcool pur di dimenticare.
- 4) Il masochismo di chi si rassegna al dolore o addirittura lo aggrava con forme di autocolpevolizzazione, di autopunizione o escludendosi dalla vita ordinaria. Ricordo di avere letto un libretto, "Imparare a perdonare", di un giovane prete che aveva conosciuto una persona che aveva subito un investimento e non gli avevano dato ragione. Per vent'anni non usciva più di casa, stava chiuso nel suo mondo, come se tutto il mondo gli fosse avverso. Questo sacerdote è riuscito a farlo parlare, poi si è confessato, è rinato, è ricominciato a vivere.

La vendetta, la rimozione, la ricerca di evasioni, il masochismo in un primo momento possono dare l'illusione di star meglio. In realtà attraverso queste quattro vie il rancore non viene superato, anzi rimane nel profondo dell'essere pronto ad esplodere in mille altre forme. Allora il problema, di superare il rancore, va superato per un'altra via, che è quella che l'autore chiama l'opposizione emotiva. Cerco di vivere una trasposizione emotiva, cioè rimpiazzo quello stato d'animo negativo, di rancore, con un sentimento positivo. Non è facile, però cerchiamo di capire i termini della questione: non si tratta di negare quanto è successo, ma di far trionfare o cercare di far trionfare uno stato d'animo esattamente opposto. Questa è l'unica possibilità: un atto di sostituzione.

Pensiamo alla coppia: se fra i due c'è stato un fatto grave, un tradimento, quello che ha subito il tradimento o segue le quattro vie che non portano a nulla, o sostituisce quella rabbia, quel rancore che prova, con una nuova tenerezza, un nuovo affetto. Purtroppo ricordo l'esempio una coppia molto innamorata, in cui lui non ha voluto perdonare lei, nonostante i tanti incontri che abbiamo fatto, e quindi si sono separati e adesso lui sta facendo del male a sé, beve. Era innamoratissimo ma per un fatto di orgoglio maschile non riusciva a perdonare questo tradimento, che c'era stato e che lei stessa aveva confessato, manifestando desiderio ed impegno per redimersi, ed è caduto nel masochismo.

La tenerezza è un sentimento forte: tu desideri amare ed essere amato. Se i due riscoprono di essere tenerezza uno con l'altro si aiutano insieme a fare questa trasposizione emotiva. Piano, piano questo rancore e rabbia viene rielaborato. Non è una cancellazione, la sofferenza rimane, il torto subito rimane, ma viene rielaborato. È come il lutto, si accetta una situazione. Nella coppia allora il problema è questa capacità di sostituire al rancore la tenerezza, all'odio che potrebbe subentrare

l'amore, senza dimenticare quella grazia del sacramento nuziale, lo spirito che opera, che chiama a passare dal cuore di pietra ad un cuore di carne.

La tenerezza è una scelta consapevole, cioè come coppia scegliamo la tenerezza come anima, come cuore pulsante del nostro cammino, ed è insieme un dono dello Spirito che opera, per quel che da soli non si riesce a fare. Emanuelle Marie, che ho citato prima, per tanto tempo da sola aveva lottato per superare questa rabbia, questo rancore, poi attraverso un cammino di preghiera è arrivata a liberarsi di quel peso, ed è difficile dire come avviene, non c'è una tecnica. Magari ci fosse una tecnica, una bacchetta magica! È un cammino che uno riesce, piano, piano a maturare per cui il problema oggettivo storico rimane, ma non si vive più con rabbia con rancore, ma anzi si è superato il sentimento negativo con un sentimento positivo. È chiaro che questo significa un cammino, un cammino che implica una guarigione, guarire dalla memoria delle offese. A volte possono essere molto piccole, ma se uno non guarisce si assommano tutti i piccoli torti, poi anche lì tanti piccoli torti diventano un torto grande, soprattutto se sono sedimentati nell'animo per cui diventano un atteggiamento di rifiuto.

Un esempio concreto: una signora per dieci anni ha subito torti, considerata uno zerbino dal marito che l'ha calpestata in mille modi, dopo dieci anni una mattina ha lasciato un bigliettino: "Io vi saluto ci vediamo nell'altra vita, se ci vediamo". Evidentemente ha sbagliato lui a calpestarla, ma ha sbagliato anche lei ad aspettare dieci anni a tirar fuori i problemi, che poi ha tirato fuori tutti insieme andandosene. Il problema andava affrontato ben prima e si trattava di vedere insieme cos'è che non va. Guarire dalla memoria delle offese non significa far finta che non ci siano, sarebbe la rimozione, ma accettare che ci siano stati torti e umiliazioni anche di grande sofferenza o che hanno creato degli stati di rabbia, depressione o rancore e cercare di guarire dalle offese ricevute.

A livello di coppia si può guarire se si ha il coraggio di affrontare il problema con serenità, puntualizzare le situazioni all'origine dei conflitti e farlo in modo serio, sereno, rispettandosi, ascoltandosi. Non negare come se il problema non ci fosse. Questo è un rischio in cui incorrono soprattutto gli uomini, un po' superficiali che fan conto che il problema non ci sia. No, se c'è qualcosa parliamone! D'altra parte non si deve, e questo è il rischio delle donne, diventare troppo ossessivi. Si dice che quando i due litigano la memoria della donna diventa di ferro, si ricorda anche i particolari, anche quello che non è successo ma poteva succedere: la psicologia femminile è più analitica, quella dell'uomo è più sintetica; sono tutte e due rischiose. A forza di sintesi si rischia di divenire superficiali, a forza di analisi si rischia di diventare ossessivi, petulanti. Il problema è trovare la giusta misura per approfondire i problemi. I problemi vanno affrontati, non si devono nascondere, se ci sono delle difficoltà se ne parla, rispettandosi, cercando insieme di trovare le ragioni delle situazioni, cercando di uscirne fuori magari anche facendosi aiutare se da soli non ci si riesce.

Quindi il primo modo di guarire dalle offese è chiarire a se stessi serenamente le ragioni, le cause dei conflitti, del malessere quotidiano; non rimuovere, non nascondere od assumere atteggiamenti di vendetta od arroganza. Questo primo atto è già un primo atto di guarigione. Se siamo leali, sinceri è già un primo passo. È chiaro che se riguarda tradimenti, cose gravi, il processo sarà più lungo. Non basta dire: ti ho tradito per questo. Si tratta di capire cosa c'è stato dietro, però l'importante che tra i due vi sia stata questa chiarificazione vera, profonda che va alla radice dei problemi.

Secondo, cercare da parte di chi dei due è stato un po' la causa scatenante del torto di inviare segnali positivi. Esempio: lui ha tradito, deve essere il primo a dare segnali positivi. Non deve mettersi da una parte e dire: io sono a posto! Anche se è vero che il tradimento è la conseguenza di una serie di altre situazioni che, attenzione, non giustificano il tradimento, ma fanno capire che dietro c'era un vissuto. Avere il coraggio di esaminare la situazione e soprattutto chi è stato la causa, mandare segnali positivi, perché se invece addirittura mi metto dalla parte di chi può giudicare quando invece io ho sbagliato, non aiuto il partner a migliorare. Soprattutto mandare segnali positivi che sono i segnali della dolcezza, dell'affetto, dello stare insieme, del sentirsi uno con l'altro e soprattutto imparare a sentire il perdono come un dono di amore, un dono generoso



libero e liberante. Il perdono è il più grande dono che non solo facciamo all'altro, ma a noi stessi. O i due si separano, e però sarà terra bruciata con tutto ciò che ne consegue, o dobbiamo imparare a perdonarci; ma non per forza o reprimendo, ma elaborando la situazione ed anzi imparando dalla situazione che si è vissuta a non ripetere gli errori fatti, per cui di nuovo la situazione critica può diventare evento salutare che aiuta a riscoprirsi nella verità dei propri esseri, nella verità della propria coppia, in ciò che non va e che va migliorato, che va cambiato, ma bisogna avere il coraggio di andare a fondo nelle ragioni del malessere. Inviare segnali positivi, soprattutto il coraggio del perdono: il coraggio di vincere il male col bene, il coraggio di vincere il rancore col perdono.

Umanamente parlando sono più facili altri meccanismi, il meccanismo della vendetta, però non risolvo niente. Quel signore di cui dicevo prima che si è separato e che adesso beve, ha cercato di vendicarsi tradendo a sua volta, ma non è che dopo stava meglio, il problema era sempre lo stesso, il rancore c'era, lui rimaneva tradito e anzi lui si metteva allo stesso livello di lei che aveva sbagliato e che riconosceva di avere sbagliato. Non è vendicandosi che si risolve. Se la vendetta risolvesse il problema uno starebbe bene. Invece non sta bene, anzi matura ancora di più la rabbia e gli altri meccanismi. L'unico modo per stare bene è dire: "Adesso ci perdoniamo", non dicendo: "Non c'è stato niente", ma sapendo che c'è stato qualcosa, che le responsabilità probabilmente sono da una parte e dall'altra, che insieme possiamo ricostruire con la trasposizione emotiva un sentimento nuovo, possiamo rinascere, possiamo riinnamorarci in maniera nuova rimotivando la nostra scelta. Se finora questi 8-10 anni abbiamo vissuto un po' nell'incoscienza dando tutto per scontato, adesso abbiamo capito che non possiamo dare niente per scontato e dobbiamo imparare insieme a diventare coppia.

Naturalmente in tutto questo processo di guarigione dalla memoria delle offese un ruolo particolare lo occupa Gesù medico. Bisogna riscoprire questa figura di Gesù medico. Io ho fatto un libro intero su "Gesù medico degli sposi" perché credo che questo sia uno dei temi più belli da riscoprire. Nel primo millennio era molto presente la figura di Gesù medico che tra l'altro occupa un terzo dei Vangeli. Se ci pensate bene Gesù soprattutto è medico, guarisce da tutti i mali, fisici, spirituali, demoniaci. Un terzo dei miracoli del Vangelo sono guarigioni, infatti lui stesso si presenta come medico: "Non sono venuto a guarire i sani, ma i malati". Avere fiducia in Gesù medico, dopo tutto il percorso che abbiamo detto dal punto di vista umano e psicologico, significa avere un valore aggiunto, che un non credente non ha. Il credente, lui e lei, se hanno il coraggio di lasciarsi guarire dal Signore Gesù, trovano in lui la forza per rigenerarsi, per fare quella trasposizione emotiva di cui parlavo prima; cioè passare dal rancore al perdono, dall'odio all'amore. Ritrovare i motivi del nostro esserci sposati nel Signore, motivi che derivano dal sacramento delle Nozze; cosa significa per noi essere sposi nel Signore. Allora Gesù guarisce, e guardate che questo non è soltanto un discorso di prediche che faccio io, devo dire che ho trovato tante coppie che hanno superato le loro crisi proprio grazie alla scoperta di Gesù medico. E penso che tutti voi abbiate avuto esperienza perché Gesù è in grado di rigenerare, come una rinascita. È lui che ci ricrea, che fa passare l'acqua insipida del nostro amore nel vino squisito del suo amore. Fa avvenire questo prodigio. E questo significa dare come coppia un ruolo privilegiato alla preghiera. Se i due non imparano a pregare insieme, se vogliono superare i loro problemi non ce la faranno. Se insieme, se la loro relazione duale diventa triangolare, cioè si rapporta al Signore Gesù, egli introduce una novità nel rapporto di coppia.

Abbiamo incontrato nelle letture di due settimane fa i discepoli di Emmaus, vi ricordate, finché i due camminano da soli sono desolati, tristi, avviliti, sono "dimissionari", hanno dato le dimissioni dal discepolato. Finché sono soli non c'è via di uscita, c'è solo la disperazione. Nel momento che un personaggio pellegrino, si avvicina a loro, cominciano a capire. La relazione da duale diventa triangolare. È qualcuno che parla al loro cuore e nel momento dello spezzare il pane tutto si svela, non c'è più bisogno di vederlo, da dimissionari diventano missionari. Vanno a Gerusalemme, il Signore è risorto, tutto rinasce, perché non è più una relazione chiusa dei due su se stessi, ma si apre al terzo. Il terzo introduce la parola, l'Eucaristia, introduce qualcosa di nuovo che apre i loro cuori e li rende capaci di risorgere. Quell'episodio non è solo Gesù che si manifesta risorto, ma sono i due

che risorgono. In quel sepolcro dove avevano messo Gesù anche loro erano dentro. Praticamente stavano dentro, sotto la pietra. Mano a mano che Gesù parla quella pietra viene spostata e anche loro risorgono, possono annunciare la novità della resurrezione.

Ecco io penso che questo possa avvenire in ogni coppia. Se il Signore Gesù passa in mezzo alla coppia, se la coppia sa ascoltare il Signore che parla lungo la strada, se la coppia sa incontrare il Signore nella preghiera nell'Eucaristia, allora le cose cambiano: nella coppia si introduce qualcosa di assolutamente nuovo. Allora è possibile imparare a perdonarsi, è possibile imparare a costruire quel "noi" che è il senso stesso della coppia. La coppia davanti ai litigi deve sapere che il bene superiore è il "noi", che è "noi due marito e moglie", "noi e i figli", "noi i figli e Dio". Questo è il "noi". Allora davanti alle scelte, davanti ai litigi, cos'è che deve prevalere, quello che piace a me o quello che piace a te o quello che è il bene del NOI? Il paradigma di riferimento è il bene del NOI. Se nella coppia prevale questo paradigma allora la coppia è in grado di rinnovarsi, di rinascere e quindi in grado di ricostruire giorno per giorno questa coscienza del "noi" coniugale.

Ecco dunque che il perdono è la via privilegiata, la via primaria per imparare a costruire questo noi, noi aperto a Dio, noi che si rinnova di stagione in stagione, questo noi rinasce proprio riinnamorandosi. Il perdono è in grado di ristrutturare sia la relazione affettiva, facendo uscire dal rancore e mettendo in moto la tenerezza, sia la relazione cognitiva – cioè il fatto che ognuno vorrebbe condannare l'altro, al contrario nel perdono si impara ad essere generosi – sia la relazione comportamentale – quando si è arrabbiati si è indifferenti, freddi, rancorosi – in quanto si diventa capaci di apertura, di attrazione, di premura verso l'altro.

Vorrei concludere con un episodio molto semplice, un racconto rabbinico, che descrive perché due quando litigano, gridano anche se sono vicini 10 centimetri. Un giorno il maestro Meher Baba fece ai suoi discepoli questa domanda "Perché le persone quando sono arrabbiate gridano?" I discepoli ci pensarono un istante poi risposero "Perché perdono la calma, per questo gridano!" "Ma perché gridare?" ribadì il maestro. "Quando l'altra persona ti sta vicino non le puoi parlare a voce bassa? Perché alzare la voce?" I discepoli diedero altre risposte, ma nessuna di esse risultò soddisfacente al maestro. Alla fine Meher Baba spiegò "Quando due persone sono arrabbiate i loro cuori si allontanano molto. Per coprire le distanze dei cuori le persone gridano nel tentativo di essere più vicini, e più sono arrabbiati, più gridano, nel tentativo di superare le distanze". Il maestro chiese poi "Cosa succede quando due persone si innamorano? Non gridano parlano dolcemente perché i loro cuori sono molto vicini. La distanza è ridottissima e quanto più si amano tanto più non parlano, ma sussurrano, si guardano negli occhi. Alla fine non hanno neppure più bisogno di lunghi discorsi, il loro stesso cuore parla, va bene questo quando due persone si amano". Concluse il maestro: "Quando discutete non lasciate che i vostri cuori si allontanino, non dite parole che aumentano la distanza. Così facendo infatti potreste diventare incapaci di riavvicinarvi. Abbracciatevi invece guardandovi negli occhi e state vicini tenendovi per mano e stringendole forte. È questo il modo per superare le distanze".

Capisco che non è facile quando uno è arrabbiato, però questo è il maestro che insegna, vedete voi se applicare questo principio. Certo è vero che se quando si litiga i due stanno vicini, si tengono la mano, si accarezzano il volto, già la rabbia si calma. Se invece ognuno si arrabbia e se ne va, quasi sempre succede che lui sbatte la porta e se ne va, lei si arrabbia ancora di più perché lui è andato via. Lui si arrabbia ancora di più perché lei si arrabbia, non se ne esce fuori. Ciascuno troverà i propri modi, ma è dimostrato che la vicinanza fisica aiuta a calmarsi anche negli stati d'animo più negativi. Quindi abbracciatevi, questa è la cosa più bella che potete fare!