

rezza, perché imparino a stupirsi ogni giorno del loro amore e lo riscoprano con gioia e riconoscenza.

Chiedo una preghiera per me, presbitero della Chiesa, perché sappia fidarmi di Dio, e per le famiglie e i bambini che costituiscono il neonato «Centro Familiare Casa della Tenerezza», mia nuova famiglia nel Signore, perché sia capace di servire – con competenza e compassione – le coppie che lo frequentano, specialmente quelle in difficoltà, e sostenerle con cordialità evangelica e nella grazia dello Spirito.³

Tutto a lode e gloria della ss. Trinità e di Maria, la *Theotòkos*, la Madre della Divina Tenerezza.

Carlo Rocchetta

Perugia, 8 settembre 2003

Natività della Beata Vergine Maria

³ Ringrazio di cuore Tiziana e Maurizio Tibido, Maria Teresa e Claudio Tufo, Barbara e Stefano Rossi, Maria Carmela Bosco del «Centro Familiare Casa della Tenerezza», gli amici Michela e Fabio Scudellaro e Maura Marcangeli per la rilettura e i preziosi consigli che mi hanno offerto nella stesura definitiva del testo.

CAPITOLO I

PER UNA SANA GESTIONE DELLA CONFLITTUALITÀ CONIUGALE

Il maestro amava la gente comune ed era sospettoso di coloro che emergevano per la loro santità. Ad un discepolo che lo consultava sul matrimonio disse: «Assicurati di non sposare una santa». «E perché no?», rispose il discepolo sbalordito: «Perché è il modo più sicuro per fare di te un martire».

L'interrogativo di fondo da cui occorre partire è semplice e decisivo: *come gestire le situazioni conflittuali, piccole o grandi, che si creano o si possono creare nel vissuto degli sposi?* Un quesito di fondo che porta con sé una serie di altre domande:

- Come si configura il litigio di coppia?
- Quali fasi lo caratterizzano?
- Qual è la diversità tra un conflitto permanente e uno solo occasionale?
- Quand'è che un litigio coniugale può essere definito «sano»?
- Vi sono degli indicatori che permettono di operare un simile discernimento?
- Come riuscire a trasformare le situazioni di conflittualità in occasioni di verifica e di maturazione personale e di coppia?

Le domande sono fondamentali: si tratta infatti di sapere quando gli sposi possono accettare il litigio, pur con la sofferenza che comporta, o quando invece devono fare di tutto per evitarlo per non essere trascinati in uno scontro che finirebbe per divenire fonte di ulteriori incomprensioni, e quindi *de-costruttivo* e perfino fatale, per l'amore coniugale e il suo futuro.

1. Descrizione del «sano litigio» di coppia

Il sano litigio di coppia può essere descritto come *un confronto che non vuole creare conflitti insanabili*, ma *ricercare piuttosto una chiarificazione oggettiva delle situazioni che creano disagio o difficoltà, con l'unico scopo di realizzare la verità del vissuto coniugale, in un contesto di affetto e di rispetto reciproco, sul fondamento indistruttibile del sacramento nuziale*. Il litigio – in altre parole – è sano quando non si trasforma in un «duello» all'ultimo sangue dove uno vince e l'altro perde, ma in una *verifica positiva*, nella quale ciascun coniuge è posto in grado di comunicare ciò che sente, le emozioni e i progetti, le stesse rabbie e i risentimenti, senza per questo sentirsi giudicato o bollato con frasi o luoghi comuni, con battute negative o prese di posizione che chiudono ogni possibilità di discussione o di rinnovata intesa.

Il litigio è sano – occorre aggiungere – non perché si giustifichi sulla base di calcoli o equilibrismi più o meno instabili, ma perché *va a fondo delle ragioni che provocano disagio, orientandosi verso una pacificazione chiara, condivisa e possibilmente risolutiva*. La logica dell'«ingoiare il rospo» non è indice di sana conflittualità; rischia anzi di

creare le premesse per situazioni peggiori. Se i coniugi non affrontano i problemi che vi sono, la ritrovata unità non farà superare le difficoltà o lo farà solo temporaneamente, senza alcun avanzamento nella conoscenza di sé e nella maturazione del proprio cammino. Ogni coniuge ha il *dovere* di offrire all'altro la possibilità di poter esprimere con libertà i propri sentimenti, anche negativi, e ha il *diritto* di sentirsi ascoltato/a, stimato/a, amato/a. Ciò dice, tra l'altro, come si debba rifiutare il litigio quando ci si rende conto che esso sarebbe finalizzato unicamente a ferire o a ferirsi, a mortificare o a vendicarsi di presunti torti subiti, a far soffrire o distruggere. In tutti questi casi, è indispensabile fare di tutto per evitare, o almeno rimandare, il litigio a tempi migliori, quando si sarà più sereni e nella disponibilità a realizzare un confronto positivo.

2. Fasi

Il litigio conosce in genere *quattro fasi fondamentali: reazione istintiva, discussione, latenza, riconciliazione*; quattro fasi diversamente coordinate fra loro e non sempre in successione rigorosa o organica.

La prima, *la reazione istintiva*, è la più delicata, perché nasce all'improvviso, senza volerla o averla prevista, e può assumere forme e linguaggi incontrollati e incontrollabili. Specialmente nelle personalità autoritarie o egocentriche e in quelle nervose o sanguigne, può assumere atteggiamenti scomposti, provocando «reazioni eguali e contrarie», fino a dar luogo a situazioni di sconcerto, delusione e amarezza. Non sempre è così, naturalmente: non mancano situazioni nelle quali i due sposi si comportano con freddezza, senza impulsività evidenti, ma con atteggiamenti interiormente duri, di rifiuto e perfino di disprezzo.

La fase della *discussione* sarà, in buona parte, conseguenza della prima: ognuno cercherà di difendersi, mettendo avanti le proprie ragioni o accusando l'altro. I toni, specie quando si tratta di un litigio di rilievo, saranno fortemente alterati, con coinvolgimenti emotivi e reazioni somatiche che vanno dalla rabbia (lo sbattere la porta) al pianto isterico o al chiudersi in un mutismo assoluto, fino allo sguardo alterato, a forme di fremito e *tic* nervosi. Non è escluso che, in questa fase, uno o entrambi i coniugi manifestino vissuti che non avevano mai espresso in precedenza, con accuse o ripicche di vario genere. Anche questa fase è delicata, essendo abbastanza facile lasciarsi prendere la mano dalle parole e dai gesti, rendendo tutto più difficile quando sarà il momento di riconciliarsi. Non si dimentichi mai – neppure nel momento della massima esasperazione – che le parole e i gesti possono essere *macigni*, capaci di creare *stati d'animo pericolosi* e perfino *insanabili* per l'unità della coppia e il suo futuro.

Al litigio vero e proprio segue, quasi sempre, *una fase di latenza*: ognuno dei due tende a chiudersi nelle proprie ragioni, ripensando a quanto ha detto o si è sentito dire, dandosi ragione o ritorcendo gli argomenti contro il coniuge, oppure rammaricandosi di aver dimenticato qualche particolare su cui giocare la propria accusa/difesa. Non è escluso che in questa fase si tenda a ingigantire l'episodio accaduto, evidenziando il carattere difficile del *partner*, i suoi limiti e le sue manie. Se i coniugi sono credenti è probabile che, in questa fase, si rivolgano a Dio con una preghiera di supplica, con la richiesta di trovare la forza per compiere il primo passo. Se manca la fede, l'atteggiamento è generalmente quello di isolarsi ancora di più in se stessi o chiudersi in un atteggiamento di orgoglio e di rifiuto. La convinzione che ognuno dei due matura consiste spesso nel

pensare che dev'essere l'altro a manifestare il primo gesto di pacificazione. Tutti e due vivono l'idea o il timore di ricevere un rifiuto, più bruciante dello stesso litigio.

La riconciliazione, sia che muova dall'uno o dall'altro o da entrambi i coniugi, rappresenta il momento di recupero del rapporto di coppia come *una rinascita all'esistenza coniugale con la possibilità di ricominciare di nuovo*. Il problema di fondo è che questa ultima fase si attui in modo reale e soddisfacente. Non è raro infatti che essa si configuri come un «pro forma», un salvare le apparenze, ma con dubbi che rimangono in lui o in lei, o addirittura con il timore che il vissuto coniugale sia entrato in una crisi irreversibile. *L'esigenza di fondo* è che il litigio, nelle sue diverse fasi, sia *vissuto in una forma il più possibile civile e ricerchi il bene superiore del «noi» coniugale*, senza finzioni e sulla base di un affetto che non dev'essere mai posto in discussione; in una parola, che si svolga come un «sano litigio» e non come un «litigio mal-sano».

Le quattro fasi segnalate – com'è chiaro – sono solo indicative. Ogni litigio assume uno sviluppo unico e specifico. Non mancano casi, ad esempio, nei quali la prima fase è saltata in tutto o in parte ed assorbita dalla seconda, oppure entrambe assumono forme di silenzio gelido e/o di condanna, di reazione dominante di uno sull'altro e si entra subito nella fase di latenza. Questa stessa fase viene d'altronde diversamente caratterizzata nei differenti contesti: può manifestarsi come allontanamento o con forme di mutismo, oppure come un lasciarsi assorbire dal lavoro in casa o fuori; può condurre a mettersi davanti al televisore e passarvi ore e ore, rimuginando i vissuti e amareggiandosi sempre di più. Il problema decisivo, per entrambi i coniugi, è di trovare il modo e la forza per riconciliarsi. An-

che per questo gesto le forme cambiano: a volte avviene per esaurimento di energie da una parte o dall'altra, non sopportando più la sofferenza del conflitto; altre volte per l'iniziativa di uno in relazione a segnali che ha ricevuto o espresso; in alcuni casi, per la decisione congiunta di entrambi. *Solo quando la riconciliazione porta con sé l'effettiva chiarificazione dei motivi che hanno generato il conflitto, si attua con verità e conduce a una nuova o rinnovata comunione coniugale.*

3. Tipologia

Quanto si è detto finora riguarda il litigio in generale. È chiaro che non si può dimenticare che vi sono almeno due tipi essenziali di litigi: i *litigi ricorrenti*, derivanti da problematiche mai risolte fra gli sposi e che perciò si ripropongono a ogni più piccola incomprensione o screzio, e i *litigi occasionali*, dipendenti da circostanze contingenti, risolvibili più o meno facilmente in relazione alla maggiore o minore rilevanza dei motivi che li hanno generati. Una cosa sono i primi; un'altra i secondi.

3.1. Litigi ricorrenti

Una buona parte dei litigi coniugali, secondo alcuni quasi il 65%, entra nella categoria dei litigi a sfondo permanente. La causa di questo tipo di conflittualità risiede in gran parte nella superficialità degli sposi quando *non vogliono, non sanno o non sono preparati* ad affrontare le dinamiche specifiche della vita di coppia e si lasciano determinare dalle circostanze quotidiane invece di essere loro a

determinarle con progettualità condivise. Le circostanze sono innumerevoli: dal fatto, ad esempio, che uno dei due vuole o non vuole un altro figlio, all'indisponibilità di uno o dell'altro a realizzare una sessualità soddisfacente, alle questioni del lavoro, della casa o del guadagno, fino alla cura dei figli, alla loro educazione e all'invasione di suoceri o terzi. Allorché queste circostanze non sono chiarite *con convinzione e con decisioni comuni* è quasi inevitabile che si generi nell'uno o nell'altro partner uno stato d'animo negativo, di rabbia o depressione, di ansia o rivendicazione, che potrà condurre a litigi ricorrenti, ripetitivi, davanti a ogni più piccola situazione o inezia.

Il litigio, in tal caso, per quanto banale, rappresenta la spia di un *mal-essere* più profondo, mai pienamente risolto, come un fuoco sotto la cenere in grado di accendersi da un momento all'altro, che spesso si trascina per anni e perfino per tutta la vita. E se è vero che non mancano casi nei quali gli sposi imparano a convivere con situazioni di questo genere e riescono a elaborare un qualche *modus vivendi* che salva l'equilibrio del vissuto comune e lo stesso matrimonio, è altrettanto vero che in entrambi resta un'amarrezza più o meno profonda, un rammarico e perfino un senso di rifiuto che tende a dividere i cuori e non consente – di fatto – di realizzare un'esperienza di vita affettiva pienamente soddisfacente.

Il cammino coniugale, in questi casi, è solo apparentemente a posto e rimane costantemente in bilico, instabile. Ciò non vuol dire che nella coppia tutto debba essere perfetto o che non vi sia comunque un qualche tasso di conflittualità che i coniugi devono imparare ad accettare; il problema è di educarsi a guardare in faccia i litigi come a delle ferite che richiedono di essere affrontate e curate. In caso contrario, sarà inevitabile che tra gli sposi si crei

una lontananza che potrà divenire sempre maggiore, fino a condurre a due esistenze in qualche modo parallele, anche se si abita sotto lo stesso tetto o si dorme nello stesso letto.

John Gottman elenca quelli che, a suo parere, sono i sintomi di una conflittualità più o meno bloccata, incapace di darsi una via di uscita.

- Il litigio vi fa sentire rifiutati.
- Continuate a parlare dei vostri problemi, ma non fate progressi.
- Vi trincerate dietro le vostre posizioni e non intendete spostarvi.
- Più discutete e più vi sentite frustrati e feriti.
- Il vostro parlare è privo di affetto e di un minimo di sano umorismo.
- Operate una denigrazione sistematica e vicendevole.
- Il che vi rende più estremisti nelle vostre rispettive posizioni e sempre meno disponibili a cercare di venirne fuori.
- Avvertite che vi state staccando emotivamente sempre più l'uno dall'altro e la cosa vi lascia indifferenti.¹

Di fronte a tutto questo c'è un solo modo di sbloccare la situazione: *ritrovare le autentiche motivazioni dello stare insieme, compreso il senso del sacramento celebrato e la grazia effusa grazie a esso sugli sposi, e svelarsi l'un l'altro il sogno di una tenerezza che ognuno si porta nel cuore, facendo crollare i muri artificialmente costruiti e conducendo ciascun partner a sentirsi amato dall'altro. L'amore che perdona, dona, accoglie, condivide è l'unica medicina, l'u-*

¹ J. GOTTMAN, *Intelligenza emotiva per la coppia*, Milano 1999, 128-129.

nica vera terapia; un amore che proprio perché perdona, dona, accoglie, condivide, mette avanti il «noi» coniugale rispetto al «tu» e all'«io» e si trasforma nella chiave risolutiva di ogni conflittualità permanente.

3.2. Litigi occasionali

Diverso è il caso dei litigi occasionali. Si tratta, in genere, di conflittualità più facilmente risolvibili, che nascono da motivi meno rilevanti e che comunque non portano con sé il carico di situazioni latenti o mai chiarite. I motivi di simili litigi sono per lo più contingenti, come una parola detta a sproposito o per impulso, una dimenticanza che genera malcontento, un momento di stanchezza o di nervosismo, e così via. È evidente che sarebbe sbagliato sottovalutare queste forme di conflittualità: *una piccola scintilla può accendere* – come si dice – *un grande fuoco*. Anche in questo caso è necessario mettere in moto una saggia gestione del litigio incipiente o già in atto, evitando di farlo debordare o accettare che divenga causa di sofferenze per la coppia.

John Gottman fa osservare che se questi problemi sono relativamente semplici in paragone con i precedenti, possono tuttavia essere anch'essi motivo di difficoltà o di crisi all'interno della vita di coppia. Il semplice fatto che siano più facilmente risolvibili non significa che siano già risolti. È necessario mettere in atto un'adeguata strategia di controllo e di gestione.

Lo stesso Gottman propone alcune linee guida che, opportunamente integrate, possono essere d'aiuto in questa direzione.

- Assicuratevi che il vostro approccio al conflitto sia pacato e non iroso.

- Controllate la vostra fisiologia durante la discussione per capire se vi sono segni di emotività soffocante.
- Ricercate un uso efficace dei tentativi di riparazione.
- Educatevi a trovare una soluzione condivisa da entrambi, con l'accettazione di un qualche margine di compromesso.
- Imparate a diventare tolleranti nei confronti delle reciproche imperfezioni, magari rideteci un po' sopra e sdrammatizzate le situazioni.²

Quanto si richiede a entrambi è *una sufficiente maturità affettiva* che eviti alla conflittualità di prendere un campo eccessivo e *un dialogo nuziale* che, pur ammettendo la possibilità di opinioni e caratteri diversi, ponga al primo posto *la tenerezza amante come radice di tutto il viaggio coniugale*, trovando nel vincolo matrimoniale il fondamento sorgivo per rinnovarsi in un amore sempre nuovo.

4. Indicatori

Il problema, sia che si tratti di litigi ricorrenti od occasionali, rimane quello di individuare gli indicatori più significativi che, come segnali stradali, consentono di discernere una sana conflittualità di coppia da una che non lo è.

Il litigio può essere qualificato *sano* quando:

- non deriva da motivi di sola o esclusiva rivendicazione e non è finalizzato a distruggere, ma a *costruire una vita coniugale più vera e intensa*;
- si struttura come *un confronto aperto e leale* che evita di innalzare barriere con affermazioni che non

² GOTTMAN, *Intelligenza emotiva*, 129-130.

danno scampo o non offrono alcuna speranza; un confronto quindi che *si guarda bene dal prevaricare, condannare o disperare*, ma muove da *un contesto di rispetto e di fiducia*;

- *costringe a fermarsi per fare il punto della situazione*, senza fughe o ricerca di facili alibi, accettando il bisogno di uno o di entrambi di chiarire quanto lo richiede, senza illudersi che il tempo risolva da solo i problemi: la tentazione di voler appianare le situazioni per evitare la sofferenza del conflitto può diventare – a lungo andare – insidiosa;
- muove dal principio che, in ogni situazione, *la colpa non è mai di una sola parte*, ma *di tutte e due*, e che dunque nessuno dei coniugi deve ritenere le proprie vedute come la verità assoluta, ma solo un frammento da collegare alla verità dell'altro;
- evita – di conseguenza – affermazioni assolute o apodittiche del tipo: *«Tu sei sempre lo stesso/a»*. *«Tu non cambierai mai»*. *«Tu non capisci niente»*. *«Noi non riusciremo mai ad andare d'accordo»*; affermazioni che non sono vere e chiudono ogni possibilità di dialogo;
- *esclude comportamenti da vigliacchi*, colpendo *«sotto la cintola»* o avanzando la minaccia di ricatti, usando epiteti umilianti o mettendo in risalto i difetti dell'altro; il sano litigio muove invece da un atteggiamento di lealtà, con un chiaro intento di crescita e di contributo alla comprensione reciproca;
- *rifiuta ogni forma di violenza* (sia verbale che fisica o psichica) ed evita di prevaricare o, al contrario, di chiudersi in se stessi, di *dominare* o di *fare la vittima*: due atteggiamenti opposti, egualmente controproducenti, perché non consentono un autentico dialogo e un effettivo accertamento della verità;

- *non enfatizza la situazione che si sta vivendo*, ma cerca anzi – se possibile – di ridimensionarla o sdrammatizzarla, con una giusta dose di fiducia, sorridendo su quanto si sta vivendo e comunque non esasperando oltre misura i fatti;
- educa a riconoscere *le rispettive responsabilità*, a essere *più umili* e a sentire *la nostalgia di ritrovarsi in una nuova dimensione di apprezzamento reciproco e di amorevolezza*.

Quando ci si accorge che gli indicatori di cui sopra mancano (in tutto o in buona parte) o si avverte di non essere in grado di reggere la tensione del momento, rischiando di perdere il controllo di sé o ridurre il conflitto a uno scontro, sarà bene – come si è notato – far di tutto per non cadere nella trappola del litigio, tacendo e ricercando occasioni più favorevoli. Al limite, può essere bene allontanarsi temporaneamente, facendo decantare la situazione, al fine di smaltire la rabbia del momento e la possibile reazione scomposta. A volte, saranno entrambi i coniugi a prendere la decisione di evitare il litigio; altre volte, sarà uno dei due, valutando la propria o l'altrui situazione emotiva. *In tutti i casi chi ha più intelligenza la metta a frutto!* Non è in gioco qualcosa di esterno; è in ballo la vita stessa della coppia e il suo futuro, la buona armonia e la serenità di entrambi, senza parlare dei figli e degli effetti negativi che un conflitto devastante può avere su di loro. È chiaro che ci si riferisce, in questo ambito, ai litigi a sfondo permanente, non alle piccole discussioni quotidiane, anche se rimane vero che una lunga serie di piccole incomprensioni – a lungo andare – possono provocare situazioni sempre più gravi. Rimane decisivo il principio: *«È meglio prevenire che curare»*.

5. Modalità per rendere «sano» il litigio coniugale

Non esiste una ricetta valida per le differenti e tanto diversificate situazioni di coppia. Ognuna di esse è unica e irripetibile. La stessa dinamica del litigio non è mai eguale a se stessa. Si possono tuttavia indicare – basandosi sull'esperienza e sulle indicazioni degli esperti – alcuni utili consigli per far sì che il litigio si svolga nel modo migliore (o meno peggiore) e si riveli alla fine in qualche modo fruttuoso per la vita coniugale e la sua crescita.

5.1. Definire l'oggetto del contendere

La prima preoccupazione è di *determinare con precisione ciò di cui si sta discutendo* e collegarlo al *momento presente*. Circoscrivere bene l'argomento, quindi, ed evitare di mettere ogni volta sul piatto della bilancia tutto il passato, «facendo di ogni erba un fascio». È vero che quando si litiga «la memoria diventa di ferro», ma *far riemergere ogni volta tutta la propria storia può diventare insopportabile, esasperante, e soprattutto non serve* – in genere – *a risolvere la situazione che si sta sperimentando*. La prima attenzione, *almeno ordinariamente*, dev'essere quella di esaminare e possibilmente chiarire *il problema specifico* da cui si è partiti o che è all'origine del litigio.

Talvolta vi possono essere situazioni o conflittualità che richiedono una verifica a tutto campo, perché il punto di partenza del conflitto appare come la spia o l'ultima goccia di una situazione mai risolta, che pesa da tempo. In tal caso, *si determini ulteriormente l'oggetto del contendere e si svolga una verifica più profonda*, per arrivare a delle

puntualizzazioni o decisioni chiarificative nella sostanza e soddisfacenti per entrambi. Una volta che ciò sia avvenuto, si eviti poi – in ogni situazione successiva – di tornarsi sopra, rimettendo tutto in discussione o ripartendo sempre da zero. Bisogna porre dei punti fermi, sulla base di un confronto sincero e, per quanto possibile, esaustivo; ed edificare su quei punti, giorno per giorno, un vissuto positivo, intessuto di stima, pazienza e fiducia reciproca. In caso contrario, il cammino coniugale rischia di diventare un labirinto da cui non si riesce più a venir fuori; una specie di circolo vizioso che annulla ogni possibilità di dialogo e rischia di far morire lo stesso affetto degli sposi.

5.2. Mantenere un sufficiente autocontrollo

Qualunque sia la ragione o la dinamica del conflitto si eviti di alzare la voce o di assumere atteggiamenti incivili o eccessivamente alterati. Sarà bene ricordare che l'80% della comunicazione avviene mediante il tono della voce, lo sguardo e gli occhi; solo il 20% con le parole. Saper conservare un minimo di autocontrollo nella gestualità è il primo passo per porre le basi di un solido chiarimento, non dettato da irrazionalità o da emotività incontrollate di cui ci si potrebbe pentire amaramente. È questa una *conditio sine qua non* perché il litigio non provochi reazioni eguali e distinte, degenerando in rissa o muscoli lunghi, permalosità, stati di rivincita o di rifiuto. Evitare qualsiasi forma di violenza fisica: una spinta, uno schiaffo o un gesto di maltrattamento umilia chi ne è vittima, ma anche chi lo provoca, e lascia ferite che non si rimarginano facilmente.

Questo non vuol dire che non si debba esprimere il do-

lore o il risentimento per ciò che non va, anche con forza; ma lo si deve fare *in una forma matura*, sulla base di argomenti ragionati, e non di reazioni impulsive o esagitate. Se talvolta succede di lasciarsi prendere la mano, domandare prontamente scusa e ricercare uno stile corretto, di rispetto e di attenzione. Il coniuge ferito, in tal caso, deve essere capace di accogliere la domanda di scusa e, anziché calcare la mano, aiutare l'altro a ritrovare il giusto equilibrio e la calma necessaria. Sarà un vantaggio per entrambi. *Il bene comune della coppia deve prevalere sugli atteggiamenti negativi o di «mera logica giustizialista»*. Ci si deve sostenere a vicenda, non ostacolare, ricercando un'auto-disciplina che renda il confronto il più possibile propositivo. Il sentimento della tenerezza rappresenta l'anima di qualunque situazione di questo genere.

5.3. Usare il «noi», in luogo del «tu» e «io»

È classico del litigio evitare il «noi», accentuando l'uso del «tu» e dell'«io», quasi sempre in contrapposizione tra loro: il «tu» utilizzato per accusare il coniuge, l'«io» per difendersi o avanzare le proprie motivazioni; il «tu» per dare torto al partner, l'«io» per darsi ragione. Non si tratta, com'è evidente, di una questione meramente dialettica o di sola forma. Dietro vi è l'idea dominante in ogni conflitto coniugale: *le colpe sono sempre del «tu»; «io» sono la vittima di una situazione che non ho voluto!* In realtà, come si è avuto modo di notare, quando qualcosa non va le responsabilità sono da suddividere generalmente al 50%.

Non è dunque giusto muovere dal principio che il «tu» del coniuge sia all'origine del disagio o addirittura di ogni male dell'esistenza coniugale. Non è giusto, e non è vero! Quando uno sbaglia, dietro vi è quasi sempre una storia di errori di

cui entrambi sono corresponsabili. L'uso del «noi» richiama a questa fondamentale consapevolezza e sottolinea come solo in un impegno comune e in un ambito di effettiva/affettiva comunicazione si è in grado di mettere a nudo i disagi che si stanno vivendo e orientarsi a una riconciliazione vera, che consenta di superare le lacerazioni e crescere nella reciprocità dell'amore, vivendo il «noi» coniugale come il contenuto e il senso decisivo del sacramento nuziale.

5.4. Evitare ogni forma di umiliazione

Mortificare, sminuire il coniuge o usare l'ironia e il sarcasmo crea, di norma, le premesse per una reazione aggressiva, spesso sproporzionata rispetto all'oggettività dei fatti: è *la reazione sbagliata a un'azione altrettanto sbagliata*. Non è leale disprezzare il coniuge, mettendo in risalto i suoi difetti o le sue manie; ciò lo colpisce e gli fa male come una pugnalata al petto e peggiora la situazione, anziché porre le basi per un dialogo costruttivo. L'umiliazione non è mai una via che edifica; è vero piuttosto il contrario. L'attitudine a cui ricorrere è *la pedagogia del positivo*, non del negativo: mettere avanti i lati migliori del coniuge rappresenta la via regia per trasformare una discussione in un sano litigio, pur nell'impegno di chiarire gli aspetti che lo richiedono.

Il sentirsi apprezzati, amati, riconosciuti nella propria personalità, nelle esigenze e nei rispettivi sforzi, consente di assumere atteggiamenti più equilibrati di fronte al conflitto e di tirare fuori le migliori risorse per edificare il rapporto di coppia. *L'umiliazione scoraggia, annienta, fa sentire esclusi e rende ancora più aggressivi*. L'apprezzamento, l'amore, il riconoscimento fanno invece vivere e rendo-

no capaci di affrontare le situazioni, comprese le più difficili, con la speranza che sia possibile venirne fuori. Anche quando il coniuge ha palesemente sbagliato e lo riconosce, non è giusto stringerlo all'angolo per il KO finale; gli va concessa la possibilità di ricominciare e potersi rifare su basi nuove, più vere e solide. Non si tratta, ovviamente, di cadere nel buonismo o di essere ingenui, ma di guardare *con speranza* alla possibilità che Dio offre a ciascuno di rinascere, purché si converta e percorra un sincero cammino di rinnovamento nella grazia dello Spirito.

5.5. Imparare ad ascoltarsi

Fondamentale, per un litigio che voglia diventare sano, è l'esercizio dell'ascolto, con l'impegno a capire *realmente, oggettivamente*, le ragioni dell'altro/a ed evitando di dare per scontato il suo vissuto o soffocando la sua parola con la nostra, il suo alzare la voce con il nostro. Non è affatto facile ascoltare; si richiede la capacità di uscire fuori, almeno per un momento, dalle proprie convinzioni e *immedesimarsi nelle ragioni dell'altro/a*. L'ascolto tra due coniugi suppone che si metta in atto un autentico atteggiamento di *simpatia (sym-pathos)* e di *empatia (em-pathos)*, andando incontro al partner con partecipazione sincera e facendo propria la sua situazione. Solo dopo aver cercato di capire *in che cosa consiste il suo malessere*, si è in grado di avanzare le proprie ragioni e ricercare, *insieme*, la giusta soluzione o almeno quella «via di mezzo» che consente a ognuno di sentirsi appagato nelle rispettive situazioni di vita.

L'ascoltarsi e il cercare insieme la soluzione consente di *superare la logica*, purtroppo imperante tra i coniugi, del

vincitore e del vinto; una logica quanto mai deleteria nella misura stessa in cui trasforma il litigio in un «duello», dove uno trionfa e l'altro è sconfitto, ma dove in realtà tutte e due perdono, senza dire che chi si sente sconfitto o umiliato maturerà un desiderio di rivalsa da cui non potrà venir fuori niente di buono! Il litigio, se vuole essere sano, suppone *l'arte dell'umile ascolto*; solo allora si trasforma in dialogo costruttivo. A questo scopo sembra opportuno che gli sposi mantengano in genere una posizione fisicamente vicina, quasi a esprimersi un affetto che non deve mai venir meno o essere messo in discussione. *La vicinanza, per quanto talvolta difficile, può essere di grande aiuto per non sentirsi abbandonati o soli, e forse anche per comunicare meglio, con più calma e dolcezza.* Un gesto affettivo, espresso nel modo opportuno e al momento giusto, può sciogliere dei nodi interiori più di tanti discorsi ripetitivi o ossessivi; l'importante è che esso appaia sincero e attesti l'intenzione di incontrarsi, ascoltarsi, amarsi.

5.6. Educarsi a comunicare

L'ascolto deve farsi comunicazione. Di solito i due momenti si intrecciano e sono correlati. In occasione del litigio, invece, può essere utile distinguerli, per evitare complicazioni ulteriori. In tale circostanza, infatti, ognuno dei due sposi tende a far prevalere le proprie ragioni, senza voler ascoltare. È necessario allora che uno parli e l'altro ascolti, senza ribattere o difendersi in modo immediato o impulsivo, interrompendo o coprendo lo sfogo dell'altro. Imparare la comunicazione suppone questo primo atto fondamentale: *un ascolto*, come si è detto, *che cerca di capire quanto il coniuge sta vivendo e esprime.* Solo a questo pun-

to si è in grado di rispondere, creando un autentico scambio comunicativo.

Gli errori che normalmente si compiono rispetto a un'effettiva comunicazione sono essenzialmente tre.

Il primo è *dire male ciò che si deve dire*, provocando una reazione di chiusura nell'interlocutore. Imparare a comunicare è invece educarsi a saper esprimere i propri disagi o sentimenti, evitando espressioni infelici o giudizi di condanna verso l'altro: «*Tu mi fai arrabbiare quando...*». «*Tu fai sempre così*». «*Tu potresti...ma...*». Chi comincia così, crea in genere una reazione negativa nell'altro/a e induce a difendersi e ad accusare a sua volta. Il che è esattamente il contrario di un felice inizio di buona comunicazione.

Il secondo errore consiste nel *limitarsi a parlare di questioni generali* che riguardano gli altri, i vicini o i parenti, e non se stessi. Comunicare è dire che cosa si sta vivendo, e non riferirsi a idee o a questioni esterne: è *raccontare ciò che ci passa dentro, i sentimenti o gli stati d'animo che si stanno sperimentando*, chiedendo aiuto. «*Io sto vivendo una situazione di sofferenza*». «*Io avverto un forte senso di gelosia, e sto male*». «*Aiutami a superare questo stato d'animo...*».

La descrizione del vissuto – ed è il terzo errore – non dev'essere fatta *per esprimere accuse o giudizi di colpevolezza*, ma per manifestare ciò che «io provo» (rabbia, paura, tristezza) in quel momento. Non devo dire ad esempio: «*Provo rabbia perché tu...*»; «*Sono deluso dal tuo comportamento*»; ma semmai: «*Prima, quando è successo...io mi sono sentito/a...*». Il problema è di non avanzare accuse, ma limitarsi a riferire quanto si sta vivendo e chiedere di essere compresi nella propria condizione interiore. Solo per questa via si crea la possibilità di una risposta costruttiva, e non rivendicativa. L'altro/a, infatti, non si sentirà ferito, ma anzi – se ama il coniuge – non potrà rifiu-

tarsi di rendersi partecipe del suo vissuto e accoglierlo. Questi, a sua volta, esprimerà il proprio stato d'animo con modalità analoghe. Non risiede forse in un simile atteggiamento il segreto di ogni vera comunicazione/comunione di coppia?

5.7. Non coinvolgere terze persone

«Tra moglie e marito non mettere il dito», recita un vecchio proverbio, tanto semplice quanto pertinente e incisivo. L'intrusione di persone-altre, specie suoceri, parenti o amici invadenti, invece che di aiuto, può condurre a peggiorare la situazione, creando malintesi ulteriori, aggravando o addirittura avvelenando il clima della coppia. La ragione è che questi terzi sono in genere troppo coinvolti affettivamente, per una parte o per l'altra, e quasi mai sono in grado di valutare i fatti con la dovuta serenità. Altro, ovviamente, è il discorso di persone esterne competenti (guida spirituale, operatori familiari, psicologo). Il coniuge, in genere, non dovrebbe cercare alleanze nel proprio ambiente familiare, tanto meno quando ciò conduce ad indebolire l'altro. Una simile strategia irrita il partner e peggiora la relazione, introducendo risentimenti quasi mai positivi.

Gli sposi debbono avere la maturità di esaminare i propri problemi *insieme, autonomamente*, senza impegnare persone coinvolte emotivamente e quindi non libere nella valutazione e nei giudizi. L'esigenza di fondo è di sapersi fermare come coppia in ordine a quel confronto di cui si è parlato, non scappando davanti al televisore o immergendosi nel lavoro o nelle faccende di casa e rifiutando la possibilità di una verifica che, alle modalità dette, non potrà che rivelarsi utile. Egualmente essenziale è *terminare la*

discussione, anche se costa o può essere doloroso, evitando in tutti i modi di interromperla bruscamente o senza ragioni plausibili. Neppure si deve fuggire quando l'exasperazione produce lacrime o tensioni, ma saper attendere con delicatezza e pazienza che la situazione si calmi e – se opportuno – porre in essere gesti affettivi adeguati al momento.

5.8. Decidere insieme

L'ideale per lo svolgimento di un sano litigio è che si pervenga a *decidere insieme* sia sulle chiarificazioni che sulle risoluzioni da assumere o sui cambiamenti di vita su cui impostare il cammino di coppia. Il fondamento che rende possibile la decisione comune è *la relazione d'amore* che lega i coniugi e che non dovrebbe mai essere messa in discussione. È necessario educare a riscoprire questo legame e crescere in una rinnovata capacità di sentirsi uniti e di affrontare insieme i problemi: *discutere, capire i rispettivi punti di vista, confrontarsi anche con forza sulle scelte, ma arrivare poi a una decisione che riveli l'unità della coppia e la costruisca*.

Lo specifico della comunità coniugale infatti è che ognuno non assuma mai una scelta da solo, ma insieme all'altro, dopo un'approfondita, chiara e – se necessario – sofferta verifica. Da celibe o nubile faccio quello che più mi piace o che appare migliore ai miei occhi; da sposo/a devo sapermi confrontare e accettare la fatica di una ricerca comune. Solo così esprimo il senso del matrimonio come un essere «una sola carne», e non più «due» simmetricamente separati o addirittura contrapposti. La ricerca di una decisione a due può talvolta apparire difficile e la soluzione tro-

vata potrà costituire o sembrare una sorta di compromesso tra due vie alternative. L'importante è che sia riconosciuta come il miglior bene per la coppia/famiglia e sia accettata con sufficiente maturità. «De-cidere» significa «troncare alla radice», con soluzioni considerate come le più opportune in quel momento. Se poi si sbaglia, si sbaglia insieme! L'importante è che si ricerchi e si decida come coppia, assumendosene le responsabilità; e tutto questo in ordine alla crescita della propria esistenza coniugale e al suo futuro.

5.9. Far prevalere la forza dell'umile amore

L'espressione «forza dell'umile amore» deriva da un testo di F. Dostoevskij ne *I fratelli Karamazov*, dove il monaco russo Zòsima invita a scegliere «la forza dell'umile amore» in luogo «della forza bruta».

*«Alcuni pensieri, specialmente alla vista del peccato umano, ti rendono perplessi, e ti domandi: "Devo ricorrere alla forza o all'umile amore?". Decidi sempre: ricorrerò all'umile amore. Se prenderai una volta per tutte questa decisione, potrai soggiogare il mondo intero. L'amore umile infatti è una forza formidabile, la più grande di tutte, come non ce n'è un'altra».*³

³ F. DOSTOEVSKIJ, *I fratelli Karamazov*, Milano 1998, libro IV, 427-428.

La vita della coppia si trova costantemente di fronte a questa alternativa: far prevalere l'orgoglio o l'umiltà, la sola ragione o le ragioni del cuore? L'espressione «forza dell'umile amore» indica il coraggio di accettare se stessi e i rispettivi limiti, con tenerezza; e l'amore con cui si accettano gli altri per quello che sono, comprendendo e perdonando. Non è questa l'opzione che decide, come un filo rosso, la realizzazione o meno dell'esistenza nuziale e lo stesso litigio come accadimento costruttivo? Che cosa deve dominare nella vita della coppia: la forza dell'umile amore o l'orgoglio della forza? Far prevalere la forza dell'umile amore significa far trionfare la tenerezza come scelta, progetto, disponibilità interiore, in opposizione a due atteggiamenti sempre connessi fra loro: la durezza dell'animo, intesa come barriera, muro, rigidità, e il ripiegamento su di sé come egocentrismo, incapacità a volgersi all'altro, rifiuto di dialogo e di scambio.

La tenerezza, al contrario, è flessibilità, apertura di cuore, disponibilità al cambiamento, e si costituisce come il volto concreto di una dilezione che si fa amorevolezza e stima. Il litigio, qualunque forma di litigio, dal più leggero al più grave, non deve mai cancellare il sentimento della tenerezza che lega i due sposi; dev'essere anzi subordinato a esso e assunto come chiave decisiva di lettura. Il litigio è sano se, come si è detto, serve a confrontarsi su quanto c'è da chiarire e conduce a riprendere il cammino, in una dimensione di riconciliazione e di nuovo affetto. L'unico vincitore del conflitto dev'essere l'amore di tenerezza. La stessa rinuncia a un'opinione deve nascere da questo amore e condurre a esso, sapendo che è solo in un simile contesto che si cresce e si edifica la comunità familiare. Il litigio diviene allora una forma di comunicazione che aiuta entrambi a crescere nella benevolenza affettiva,

nella comprensione dei propri limiti e nella gratuità, come una scuola che – anziché mettere in crisi il rapporto di coppia – lo rafforza e lo rende più vero. L'essenziale è che al primo posto si ponga l'essere-tenerezza della coppia; un essere-tenerezza da coltivare giorno per giorno, con tempi forti per stare insieme e riscoprirsi con stupore sempre nuovo.

5.10. Fare spazio a Dio e alla preghiera

La realizzazione di quanto si è detto finora suppone, come presupposto decisivo, una spiritualità di coppia che sia capace di fare spazio a Dio e all'ascolto della sua Parola e si trasformi in esperienza di preghiera e di contemplazione amante. L'essersi sposati «nel Signore» porta con sé un nuovo modo di essere, non fondato solo sulla buona volontà dei due, ma sulla consapevolezza di una presenza, la presenza del Signore Gesù, sposo della Chiesa, e di un'alleanza che struttura in profondità il viaggio nuziale come spiritualità del «sì» sul modello del «sì» dell'Unigenito incarnato al Padre e del Padre al Figlio, e del «sì» irrevocabile che il Risorto ha proclamato sugli sposi il giorno del matrimonio e ripete ogni giorno della loro vita.

E tale è l'itinerario spirituale che sgorga dal sacramento delle nozze. *Una spiritualità «al positivo»*, in luogo di una negativa o moralistica. Non un'etica dei «no» o dei divieti, ma dei «sì» al progetto di Dio sul matrimonio e al significato dell'*éschaton* salvifico di Cristo per gli sposi:

- «sì» alla vocazione che Dio-Trinità affida ai coniugi nella Chiesa e nel mondo;

- «sì» al Dio-Comunione e allo sviluppo – in lui e nella grazia del sacramento – delle potenzialità umane, femminili e maschili, della coppia;
- «sì» al Dio-Amore, fonte del matrimonio, e all'amore coniugale come amore integralmente umano, totale, fedele, esclusivo e fecondo (*Humanae vitae* 9: EV 3/595);
- «sì» al Dio-Vita e alla vita come suo dono e partecipazione all'opera del Creatore.

I «no» scaturiscono dai «sì», non il contrario. La spiritualità coniugale, in questa ottica, non rappresenta un'ascetica «in salita», ma un'«obbedienza allo Spirito», in una sintesi vitale tra grazia e impegno dei coniugi per realizzare ciò che sono diventati in Cristo e nella Chiesa. *Una spiritualità che si caratterizza per il suo radicamento sacramentale come attuazione e riflesso vivo dell'evento permanente del matrimonio.* Risiede in questa identità la sorgente inesauribile della spiritualità coniugale e la forza per trasformare la conflittualità di coppia in un litigio «medicinale» e, in un certo senso, «salvifico».

6. Il Padre Nostro in chiave nuziale

Una forma di preghiera a cui gli sposi possono ricorrere per sperimentare, in concreto, il cammino segnalato e evocare in sé la tenerezza di Dio consiste nell'educarsi a proclamare il *Padre Nostro* insieme, mano nella mano, come un segno del loro cammino di coppia, oppure ripeterlo l'uno di fronte all'altro, guardandosi negli occhi e assaporando la ricchezza dei contenuti spirituali della preghiera che Gesù ci ha insegnato.

Padre Nostro...

- Dal tuo cuore amante ci sentiamo avvolti come da un caldo grembo materno.
- Tu ci hai creati come «aiuto di fronte» e ci hai fatto incontrare perché camminassimo insieme, alla tua presenza.
- Tu ci hai condotti per mano perché diventassimo «una sola carne» a immagine del tuo essere Uno-in-Tre-persone.
- Non c'è niente di più bello che sentirci cullati dalla tua infinita tenerezza e portati da essa come su ali di aquila.

... che sei nei cieli...

- La tua bontà supera ogni immagine terrena e fa palpitare di commozione il nostro affetto di coppia e la nostra esistenza familiare.
- Invadi la nostra umanità, di uomo e donna, della tua presenza divina e fa che siamo benedizione l'uno per l'altro.
- Accendi i cuori della fiamma del tuo amore totale e rendici capaci di amorevolezza reciproca.

... sia santificato il tuo nome...

- Si manifesti la grandezza del tuo amore per noi e per i figli che ci hai affidati.
- La nostra comunione di coppia rivesta il volto dell'infinito: aiutaci a non ripiegarci mai su noi stessi, ma ad alzare sempre il capo verso di te, tenerezza senza limiti.
- Aiutaci a costruire la nostra famiglia come icona vivente della tua vita trinitaria e tuo santuario nel mondo.

... venga il Tuo Regno...

- La tua sovranità salvifica si riveli e si compia in noi, «piccola Chiesa» nella grande Chiesa del Salvatore.
- Ci fidiamo di te e ci affidiamo alla tua grazia, sicuri di non restare delusi.
- Insegnaci le vie della bellezza, la gioiosità dell'amore e il linguaggio della tenerezza.

... sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra...

- Ci abbandoniamo al tuo progetto; esso ci plasma ogni giorno e ci apre alla generosità e alla gratuità.
- Desideriamo imparare a vivere di fede, in ogni circostanza, nella salute e nella malattia, per divenire un segno vivo del tuo cielo sulla terra.
- Accresci in noi la dolcezza del tuo amore e rendici dono di tenerezza l'uno per l'altro.

... dacci oggi il nostro pane quotidiano...

- Aiutaci a vivere la fatica di ogni giorno, sorretti dallo Spirito Santo, tuo soffio amante.
- Ti affidiamo i nostri limiti; sorreggili con la forza della tua inesauribile pietà.
- Donaci quanto è necessario per vivere, non il superfluo, e non consentire mai che ci imborghesiamo nella pigrizia o nelle preoccupazioni terrene.

... rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori...

- Di fronte ai nostri difetti, aiutaci a non essere spietati, ma a perdonarci di cuore, senza porre riserve, proprio come tu fai con noi.
- Trasforma i nostri «cuori di pietra» in «cuori di carne», perché sappiamo amarci con quello stesso amore con cui Gesù ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei.
- Rendici disponibili a riconciliarci ogni giorno e a guardarci negli occhi con lealtà e speranza.

... non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male...

- Non ti chiediamo di liberarci dalle prove, ma di darci la grazia di accettarle e vincerle nel tuo nome.
- Il tuo amore è forte come la morte: siamo certi che la tentazione non sarà mai superiore alle nostre forze.
- Aiutaci a non lasciarci suggestionare dal maligno: la tenerezza che tu hai riversato nei nostri cuori è troppo bella per essere scambiata per un piatto di lenticchie.

... Amen.

- Ci abbandoniamo a te, tu sei la roccia su cui possiamo costruire la nostra casa, sicuri che essa non verrà meno, neppure di fronte alle piogge o alle tempeste.
- Tu solo sei salvezza: tu ci guarisci, ci guidi e ci educi con la tua grazia perdonante.
- È con questa fiducia che vogliamo percorrere, insieme, il nostro viaggio nuziale verso la tua casa, dove l'Unigenito incarnato, il Risorto in eterno, è andato avanti a prepararci un posto.
- Grazie *Abbà*, Padre e Madre di ogni essere che viene a questo mondo.

7. Decalogo del «sano litigio» di coppia

Può essere utile concludere questo primo capitolo con una rilettura del decalogo in prospettiva nuziale, come invito forte che il Signore stesso rivolge a ogni coppia, perché viva l'amore amante che scaturisce dal sacramento celebrato e lo faccia fruttificare, non disperdendolo con le proprie meschinità o inavvertenze.

Io sono il Signore Dio vostro.

Vi ho uniti nella grazia di una tenerezza indistruttibile e vi sostengo ogni giorno nel vostro cammino di vita.

1. Non mettete niente al di sopra del mio amore, ma anzi coltivate e custodite in ogni momento, senza mai scoraggiarvi, alimentandolo in ogni istante nella preghiera, nell'ascolto della mia Parola e nell'incontro eucaristico.
2. Non andate mai a dormire, la sera, prima di esservi riconciliati, domandandovi perdono e perdonandovi di cuore, e implorando la mia benedizione l'uno sull'altro.
3. Ricordatevi di dirvi, almeno una volta al giorno, qualcosa di affettuoso che esprima la dolcezza dell'amore e l'apprezzamento reciproco: è questo il segreto per crescere nella tenerezza e gustare la gioia del mio amore.
4. Onoratevi l'un l'altro, rispettandovi e ponendovi una domanda fondamentale: «*Che cosa sto facendo io, perché il mio sposo/la mia sposa sia felice?*».
5. Non uccidete il dialogo, alzando la voce, usando toni violenti o ferendovi con ricatti e cattiverie inutili; siate invece «ministri di grazia» l'uno per l'altro.

6. Non limitate la sessualità alla sola dimensione fisica, ma sappiate stupirvi dell'incontro reciproco, imparando ad amarvi con incanto sempre nuovo e sentendovi segno vivo della mia tenerezza amante.
7. Non rubate ciò che il coniuge possiede con atteggiamenti negativi o distruttivi, ma valorizzate le sue qualità e talenti e ponete in primo piano più ciò che vi unisce che ciò che vi divide.
8. Non dite mai il falso al coniuge; siate invece veri in ogni parola o gesto e sappiate riconoscere i vostri sbagli, guardandovi negli occhi e abbracciandovi con affetto sincero.
9. Non desiderate di vincere a tutti i costi, ma ascoltatevi con disponibilità, e non rispondete se non dopo che l'altro ha finito di parlare, avendo ben compreso che cosa ha voluto dirvi e lasciandogli l'ultima parola.
10. Non desiderate di litigare, ma se vi capita, fatelo in modo costruttivo, per imparare a litigare sempre meno e saper trasformare le situazioni conflittuali in occasioni di crescita nella «forza dell'umile amore» e nella nuzialità Cristo-Chiesa.

«In ogni circostanza prevalga la dolcezza del mio affetto. Io sono amore. Io sono tenerezza; e vi dico: *«Amatevi di tenerezza voi che vi amate»*».⁴

⁴ *Odi Salomone*, citato da G. FREGNI, *Amatevi di tenerezza voi che vi amate*, Cantalupa (TO) 1999, 24.

ACQUISIRE UNA CONFLITTUALITÀ CONIUGALE COSTRUTTIVA

«Perché continui a parlare dei miei errori passati?», chiese il marito. «Credevo che avessi perdonato e dimenticato!». «Sì, io ho perdonato e dimenticato» – rispose la moglie – «ma voglio essere sicura che tu non dimentichi che io ti ho perdonato e ho dimenticato».

Educarsi a una positiva competenza nella gestione dei conflitti coniugali non è facile; suppone un lungo tirocinio e richiede la fatica di verificarsi e crescere insieme, con la scelta di una scala di valori che collochi *al primo posto il sentimento della tenerezza come affetto profondo*, da coltivare sempre e dovunque, rendendosi consapevoli di tutti quegli atteggiamenti che, come *trappole mortali e/o falsi miti*, lo contraddicono e gli sono oggettivamente dissonanti. Un affetto da ricercare con cura e perseveranza, sapendo come da esso dipenda la buona riuscita del matrimonio e la stessa felicità coniugale.

Dev'essere chiaro che la capacità di sperimentare il litigio come comunicazione positiva non si improvvisa, né si impone in una forma spontanea; comporta *una maturazione graduale, progressiva*, con l'impegno a porre al primo posto il «noi» coniugale scaturito dal sacramento celebrato, fondamento di una comunione sempre nuova tra gli sposi e sorgente inesauribile della vita nello Spirito.

1. Il matrimonio «progetto comune» di tenerezza

Il cuore dell'itinerario coniugale è *la tenerezza amante*: una tenerezza dell'amore o amore tenero che nasce da Dio-tenerezza, vive di Dio-tenerezza e conduce a Dio-tenerezza.¹ Senza questo cuore, non ci può essere piena realizzazione del sacramento delle nozze. La grazia che da esso sgorga non riguarda semplicemente ciò che si è stati, ma *ciò che si è chiamati a diventare*: è il dono di un dinamismo di vita divina, già effuso nel battesimo, che si rinnova e si accresce come una forza salvifica, sanante, perfezionante, santificante, in grado di far superare le debolezze umane e le stesse conflittualità per aprire gli sposi a un amore sempre nuovo, colmo di incanto e stupore, di dolcezza e affetto.

1.1. Divenire sposi è più che sposarsi

«Divenire sposi» non è semplicemente mettersi insieme; è accettare il «noi» nuovo, il «noi» nuziale, che sgorga dall'incontro io-tu dell'accadimento sacramentale e costruirlo giorno per giorno come valore sovrano e decisivo; un «noi» che si fa paradigma di riferimento di ogni scelta di lui e di lei. «*I due saranno una sola carne*» (Gen 2,24; Mt 19,5; Ef 5,31; 1Cor 6,16). «Divenire sposi» è ritenere che uno più uno non faccia semplicemente due, ma tre: il *tertium* è il «noi» che scaturisce dal sacramento delle nozze.² E tale è la

¹ Su questi aspetti, cf. C. ROCCHETTA, *Viaggio nella tenerezza nuziale*.

² Ci riferiamo al livello immediato del «*tertium*»; in esso è implicito il riferimento a Dio, il «*Tertium*» assoluto che fonda l'unione matrimoniale, e il dono del figlio, frutto del «noi» coniugale.

peculiarità del nuovo pianeta. Tutto è ormai subordinato (o dovrà esserlo) al «noi»; un «noi» che nasce dalla libera decisione dei due di promettersi e si realizza come evento sacramentale, dono di grazia in loro e per loro. Il *tertium* è dunque *un nuovo modo di essere* sgorgante dal matrimonio, che trascende la singolarità dell'io e del tu e si offre *come comunione nuova di vita e spazio reale d'incontro*, in forza di cui il vissuto coniugale è radicalmente orientato a superare l'interesse del singolo, il «mio» e il «tuo», e a ricercare *il valore superiore della comunità familiare*, facendosi progetto, bene indiscusso e indiscutibile, da porre costantemente al primo posto, in base al quale verificare ogni scelta e i singoli comportamenti.

Il problema di fondo è che gli sposi si rendano consapevoli del primato di questo bene, lasciandosi guidare da esso e maturando una cultura coniugale centrata sul «noi», e non sull'«io» e il «tu». L'ostacolo maggiore è l'egocentrismo di coppia che vede l'altro in funzione di sé, con l'incapacità ad aprirsi al dono, all'accoglienza, alla condivisione. Da notare che la realizzazione del progetto coniugale non scaturisce da un'intesa tra gli sposi di ordine più o meno tecnico o semplicemente decisionale, come quando si sceglie di cambiare casa o lavoro, ma da *un sentirsi affettivo, l'uno con l'altro e l'uno per l'altro*. È su questo «sentire» che si gioca l'attuazione piena del sacramento nuziale come esperienza di vita che non nasce dal contributo di uno solo, ma dalla *relazione di tenerezza* che gli sposi ricercano e costruiscono insieme, ricominciando ogni volta, se necessario. La conflittualità di coppia non deve mai condurre a perdere di vista questo obiettivo, fondato sul bene più alto del «noi» come progetto condiviso e opzione decisiva.

UOMO: SUPERFICIALE - SINTETICO / DONNA: ANALITICA - OSSERVATA - RITORNANTE

- 1) x CUMPIRE DALLE OFFERTE; 1) CHIARIRE A SE STESSO LE RAGIONI, LE CAUSE DEI CONFLITTI, SE E IN CHE MODO
- 2) NON RIMUOVERE IL VENTURA 3) CHIARIRE FINO IN FONDO 4) NASCERE SENZA RIFUGI ALL'INTERO
- (DOLCEZZA - AFFETTO - GENEROSITÀ) - CERU RICORDO (1/3 DEL UO) - ENHAU - HEETER BAZZ SACCONO DEI CUORI DEL

Il litigio

Credete che sia poco difficile comunicare con le persone, o con le donne? Nel rapporto con Sonia, la mia ragazza, prima devo intuire i suoi desideri nascosti sotto maschere di ipocrisia e di finzioni. Poi solitamente devo comportarmi in modo opposto a quello che desidero, allo scopo di far piacere a lei. Senonché a volte sbaglio nell'interpretare le frasi, i suoi gesti, così rispondo o mi comporto in modo sbagliato. Allora Sonia mi punisce con silenzi, con dispetti e per quel giorno rifiuta di farsi baciare e accarezzare.

Molti innamorati non arrivano mai a vedere l'intricata psiche femminile, e allora si domandano: perché oggi la mia ragazza è scontrosa? Perché mi ama un giorno sì e un giorno no? Perché fa i capricci? Perché? Perché?

Inoltre la donna getta sonde, pone problemi ed enigmi per verificare come vengono risolti dal suo innamorato. Successivamente lei trae conclusioni e in poco tempo capisce che tipo di uomo egli è. Noi uomini invece, solo dopo anni comprendiamo che tipo di donna è la nostra compagna.

Oggi ho litigato con la mia ragazza per un motivo stupido. Sono andato a prendere Sonia in macchina e l'ho portata a Sieda. In questo piccolo paese fanno una suggestiva festa del vino, con banchi di caldarroste, frutta secca e gare di suonatori di campane. C'ero stato da solo l'anno scorso e perciò ho insistito per portare la ragazza affinché veda anche lei questa festa tradizionale.

Senonché appena arrivati incomincia a piovere. Per un po' ci ripariamo sotto un tendone. Quando il cielo schiarisce raggiungiamo a piedi la piazza ma le panche non sono pulite e Sonia si sporca il vestito. Inoltre le bancarelle sono chiuse, così decidiamo di andare via.

Lungo la strada, incominciamo a litigare perché lei avrebbe preferito che fossimo andati a casa della sua amica Cinzia. Io tento di farla ragionare:

"Mi era sembrato di capire che ti sarebbe piaciuto andare a Sieda".

"No. Io ho acconsentito di andare per accontentare te, perché sentivo che desideravi tanto andarci".

"Ma io ero già stato a quella festa l'anno scorso e credevo che ti piacesse andare là".

"No! Non è vero! Adesso dici così, per scusarti, ma prima eri tu che volevi andare".

Durante il percorso di ritorno Sonia mi lancia le sue frasi taglienti come rasoi:

"Sei il solito egoista sei il solito maschilista"

Arrivati a Minerba, un paese che piace tanto a Sonia, faccio sosta e la porto a passeggiare nei magnifici viali. Ma per tutto il pomeriggio Sonia mi punisce con sguardi pieni di odio, gesti di rabbia e parole che fanno male.

A sera ripartiamo anche da lì e la accompagno a casa sua. Dentro di me sto pensando che domenica prossima non andrò a prenderla per trascorrere altri pomeriggi insieme.

Arrivati davanti alla sua casa mi fermo e mentre scende dalla macchina la saluto scusandomi. Allora fra noi avviene questo dialogo; lei risponde:

"No, la colpa è stata mia".

"Ah! No! Se è per questo la colpa è stata mia".

"Non è vero, è stata colpa mia"

"No!"

Alla fine ci diamo il bacino della pace, prima di separarci, ed è così dolce

Quando riparto mi sento sollevato e contento. Però due domande si affacciano alla mia coscienza anche se tento di scacciarle: di chi era la colpa? In futuro, quanti altri litigi dovrò sopportare?

LA RIBELLIONE COMPORTA CONFLITTI

MANIPOLAZIONE DI DIALOGO - SANNO LITIGIO DI COPPIA - PERDONO E RICONCILIATIONE - RIBELLOSO INNAMORATI CON DONNA TENERE E CA

INDIVIDUO + POTER UHIT - ARTE DELL'UHITA - OGNI CIE LA TROUBIA DELLA COPPIA DEI NECCUTI

x CORDERE IL NOI CONVICIARE OCCORRE IMPARARE AD ACCOGLIERE E A DONARSI

L'AVVERSIARIO E' L'ORGOLIO - IL UHITE: L'INTELLIGENZA E LA RAZIONALITÀ

LA LOGICA DELL'AMORE: GRATUITA E NON "DO UT DES" (RAGIONIERE: DARE E AVERE)

CHI FA IL 1° PASSO NUN E' IL + DEBOLE MA IL + FORTE (COLUI CHE AMA MI +) (CHE HA IL CUORE + GRANDE)

BEATI CU SPIRIT CHE SANNO PERDONARSI E SANNO CONCORDARE IL PERDONO E CHE COSI SANNO CHIESTARE

E SANNO VIVERE UNA TENEREZZA AMARE COSI' COME X CUORE. IL MALE X L'UOMO E' IL RISENTIMENTO

(RAGIONE CHE PERA E BRUCIA LE NS EMERIE, CHE CI FA STARE MALI, CI STRETTA E PRODUCE:

COLERA, ANGIA (PAIN) E DEPRESSIONE (TRISTEZZA)

ES. DELLA MERA: FINIRI A PARLARE ANO CI PERDONA X CHE NUN CONFESSATO, CHIEDIAMO SEUSS

REUNO CI PENSE UN RIENTIMENTO DI PARLARE QUANTO LO RAZIONE. 1) DESIDERIO DI VENTURA 2)

RINZIONE PROLOGICA DEL PROBLEMA (CHE PU' RITORNO) 3) RICERCA DI CONCLUSIONI (CAUSO MOVIMENTO - PROBA. NICE)

4) NASCIMENTO DI UNO CAPACITA' AL DOLCE / QUESTO NON, FINE A SUPERARE IL RAGIONE CHE BISSANO DI