

CRISI E PERDONO

tempo di difficoltà e cambiamento

Per arrivare alla decisione di amare e di voler bene, il perdono è uno strumento insostituibile. Perdonare non sempre è facile. Quando perdoniamo o siamo perdonati facciamo esperienza di Dio

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Riconoscere che l'essere umano è limitato, che le relazioni presentano momenti di fragilità
- Riscoprire il perdono come "arma speciale" per ricostruire il dialogo
- Riconoscere che il perdono è un atto libero
- Essere consapevoli che la crisi può essere un'opportunità
- Riconoscere che Dio è misericordia, fonte d'amore e di perdono

CONTENUTI PRINCIPALI

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti

- Relazione tra le piccole difficoltà del quotidiano e le grandi crisi
- Le regole del buon litigio
- Le caratteristiche e gli effetti del perdono
- Chiedere e dare il perdono, perdonare se stessi
- Il sacramento della riconciliazione
- Con l'aiuto di Dio siamo capaci di donare il perdono

Relazione tra le piccole difficoltà del quotidiano e le grandi crisi

Spesso abbiamo un'idea o un'aspettativa della relazione di coppia come qualcosa di perfetto, fonte di gioia e piacere, a tratti fiabesco. Questa visione ci porta spesso a considerare le difficoltà, che inevitabilmente incontriamo nel cammino in due, come qualcosa che non c'entra, un incidente di percorso, comunque come qualcosa che non fa parte della relazione e le piccole difficoltà che si accumulano ogni giorno possono poi sfociare in grandi crisi.

È importante, invece, porsi fin dall'inizio in una prospettiva di chi considera le difficoltà come parte della vita di coppia: al pari delle gioie e dei momenti sublimi, esse costituiscono la trama del nostro percorso e possono diventare occasioni per andare a fondo, in profondità nella relazione facendo sì che questa evolva rendendola più forte e matura di prima.

Albert Einstein usava dire "Nel mezzo delle difficoltà si nascondono le opportunità".

Questa considerazione non è semplicemente un modo positivo di vedere le cose, ma è un esame di realtà che parte dalla considerazione che siamo diversi, ciascuno di noi è portatore di bisogni, desideri, modi di vedere il mondo diversi e quindi le incomprensioni, i fraintendimenti, sono inevitabili, anzi, sono costitutivi del nostro essere limitati e tendenzialmente egocentrici.

Questo è dunque il punto di partenza: la relazione è fatta anche di questo limite ed è necessario porre in atto un lavoro su di sé e sulla relazione stessa per renderla sempre più simile a quel desiderio e all'aspettativa di pienezza che tutti portiamo nel cuore (cfr. AL 19-22).

Le regole del buon litigio

Vediamo alcune buone prassi che possono consentirci di "litigare bene" ossia di sfruttare l'occasione di una difficoltà per fare evolvere il legame di coppia come descritto nel paragrafo precedente.

Innanzitutto è importante mettersi entrambi dalla stessa parte, con l'intento di risolvere una criticità comune: non siamo nemici ma alleati nel risolvere un problema che si è creato tra noi.

Esaminiamo ora cinque passi che possono consentirci di gestire in maniera costruttiva un litigio:

1. Riconoscere le differenze: differenze di temperamento, personalità, educazione o aspettative. Non cercate di cambiare l'altro ma accogliete queste differenze. Cercate di fare emergere i punti di forza del vostro partner e di sostenerlo nelle sue debolezze. Nel fare tutto questo non dimenticate di mantenere una sana ironia.
2. Identificare il problema: discuterne ricordandosi sempre che il problema non è l'altro ma un comportamento, un'idea o un'opinione diversa, una situazione, ecc. Nel fare questo evitate di etichettarvi a vicenda (tu non fai mai... tu sei sempre...) e parlate in prima persona esplicitando quello che voi pensate, come vi sentite e che difficoltà state vivendo (io mi sento... io penso... ecc). Abbiate cura di rispettare i turni di parola, di ascoltare l'altro e non parlare sovrapponendovi nel dialogo.
3. Cercare le soluzioni possibili al problema: se necessario, fare un elenco di tutte quelle che vi vengono in mente.
4. Decidere quale può essere la soluzione migliore: non per l'uno o per l'altra ma per la propria relazione. La domanda da farsi è: pensiamo che se mettiamo in atto questa soluzione la nostra relazione ne beneficerà?
5. Provare a mettere in atto la soluzione individuata: dopo un certo periodo di tempo rivalutate ciò che c'è stato per capire se vale la pena di continuare o se apportare modifiche o se cambiare la soluzione messa in atto.

A conclusione indichiamo due attenzioni da avere durante tutto il percorso descritto: la prima consiste nel trovare il momento migliore per discutere evitando i momenti in cui si è stanchi o quando c'è poco tempo.

La seconda consiste nell'avere l'accortezza di sospendere (per poi riprendere!) la discussione se l'intensità emotiva sperimentata dall'uno o dall'altro raggiungesse soglie considerevoli.

Le caratteristiche e gli effetti del perdono

Spesso sviluppiamo un'ingannevole credenza di poter/dover essere sempre all'altezza delle aspettative del nostro partner. Tale credenza si scontra, come abbiamo visto nei paragrafi precedenti, con i dati di realtà che ci dicono che noi siamo esseri limitati, costitutivamente segnati da debolezze e fragilità.

Questo aspetto sta alla base della difficoltà di ciascuno di noi a riconoscere le proprie fragilità, di aver bisogno dell'altro e di chiedere perdono.

Spesso anche il partner sviluppa l'aspettativa che l'altro possa soddisfare tutte le proprie esigenze e bisogni, creando così un circolo vizioso che impedisce di stare nella relazione per ciò che si è.

Nel matrimonio è essenziale imparare a chiedere perdono e perdonare perché prima o poi, feriremo l'altro/a. Il perdono ha il potere di sanare queste ferite, ristabilire e fortificare il legame, riunire i coniugi.

Quando si parla di perdono è bene tenere a mente alcune caratteristiche che lo contraddistinguono:

- ✓ Gradualità: ci sono vari gradi di difficoltà nel perdonare (i piccoli problemi sono più facili delle grandi ferite)
- ✓ Scelta: il perdono è innanzitutto una scelta e non un sentimento. La domanda non è "Me la sento di perdonarti?" ma è "Voglio perdonarti?" ossia: "Voglio rinunciare all'autocommiserazione, alla pretesa che sia fatta giustizia, al desiderio di rivincita?"
- ✓ Gratuità: il perdono è un dono gratuito che non comporta qualcosa in cambio ("Ti perdono solo se...") ("L'amore non tiene conto del male ricevuto" 1Cor 13,5)
- ✓ Consapevolezza del bene: spesso la difficoltà di perdonare l'altro nasce dal fatto che siamo concentrati su ciò che non va o non è andato bene e perdiamo di vista il bene che c'è.
- ✓ In modo particolare il perdono **NON** è:
 - far finta che non sia successo nulla e cercare di dimenticare
 - esigere un cambiamento della persona prima di perdonarla
 - pensare che solo il tempo possa guarire la ferita

Chiedere e dare il perdono, perdonare se stessi

Chiedere e dare perdono non si concretizzano come atto puntuale ma come un percorso, un processo che si snoda nel tempo e che prevede alcuni passaggi o tappe che devono essere messi in atto.

Di seguito individuiamo tre tappe significative:

1. Identificare le ferite: prendere la decisione di risolvere la rabbia e guarire le ferite, riconoscere i modi in cui si è causato dolore al partner oppure essere pronti ad esprimere al partner in che modo ci si è sentiti feriti.
2. Chiedere scusa: assumersi le proprie responsabilità, resistere alla tentazione di giustificarsi per ciò che si è fatto o di dare la colpa all'altro o ad altri, chiedersi reciprocamente scusa.

3. Perdonare: il perdono è una delle fonti più grandi di guarigione del legame di coppia. Il perdono è un processo e spesso dobbiamo continuare a perdonare, a volte persino quotidianamente, senza aspettarsi che la guarigione sia istantanea perché se il perdono rimuove le distanze, le divisioni, la ferita potrebbe aver bisogno di pazienza e tempo per guarire.

Se decidiamo di non perdonare saremo noi stessi ad essere imprigionati dall'amarezza, dal risentimento e dalla rabbia che, se viene alimentata, genererà odio, distanza, distacco, rottura, divisione.

Uno degli ostacoli più grandi al chiedere e ricevere il perdono consiste nel fatto che noi non siamo in grado di perdonare noi stessi in primo luogo. Ci dibattiamo nel senso di colpa e nel rimorso e ci sembra troppo semplice, troppo facile che, se il nostro partner ci perdonasse, la ferita potrà essere risanata.

C'è dunque un passaggio importante da compiere perché il perdono possa attuarsi in tutta la sua forza di guarigione: accettare di perdonare se stessi.

Fare questa esperienza preparerà poi il terreno per essere in grado in futuro di perdonare l'altro (cfr. AL 105-108; 111-113).

Il sacramento della riconciliazione¹

Gesù Cristo ci ha indicato e lasciato uno "spazio" privilegiato dove poter fare l'esperienza di chiedere e ricevere perdono, il sacramento della Riconciliazione: «Ricevete lo Spirito Santo. A coloro a cui perdonerete i peccati, saranno perdonati» (Gv 20,21-23).

Due sono gli aspetti da evidenziare in questo sacramento che possono dire qualcosa anche sulla dinamica "antropologica" del perdono vista fino ad ora:

- ✓ Anzitutto, il fatto che il perdono dei nostri peccati non è qualcosa che possiamo darci noi. Io non posso dire: mi perdono i peccati. Il perdono si chiede, si chiede a un altro e nella Confessione chiediamo il perdono a Gesù. Il perdono non è frutto dei nostri sforzi, ma è un regalo, è un dono dello Spirito Santo.
- ✓ In secondo luogo, ci ricorda che solo se ci lasciamo riconciliare nel Signore Gesù, col Padre e con i fratelli possiamo essere veramente nella pace.

Il sacramento della riconciliazione veniva celebrato inizialmente in forma pubblica e solo successivamente si è cambiato per giungere alla forma personale, riservata della Confessione.

Questo aspetto non deve però farci dimenticare l'origine comunitaria, ecclesiale di questo sacramento.

Ecco allora perché non basta chiedere perdono al Signore nella propria mente e nel proprio cuore, ma è necessario confessare umilmente e fiduciosamente i propri peccati al sacerdote che non rappresenta soltanto Dio, ma tutta la comunità. Ancora una volta si sottolinea come il male fatto va ad intaccare non solo il singolo ma le relazioni fra gli individui.

Il sacramento della Riconciliazione diventa quindi luogo privilegiato per fare esperienza dell'essere perdonati nel modo speciale in cui Dio ci perdona che è anche quello che ci chiede di usare per perdonare gli altri a partire dal nostro partner.

¹ Liberamente rielaborato a partire dal testo dell'Udienza generale di Papa Francesco di Mercoledì, 19 febbraio 2014

Con l'aiuto di Dio siamo capaci di donare il perdono²

Il perdono, come testimonia il sacramento della Riconciliazione, è un accentuarsi del dono, è un dono più grande, un donarsi più profondo. Il perdono è per-dono, dove il "per" ha valore superlativo, quasi come dire super-dono.

Ma proprio a causa di questa totalità, di questa compiutezza di dono che è il vero perdono, dobbiamo riconoscere che ci è impossibile, che non è in nostro potere saperlo esprimere fino in fondo. Il perdono vero è impossibile all'uomo; ma tutto è possibile a Dio, a quel Dio che si è fatto uomo per donarci se stesso, e si è fatto vittima dell'odio e del peccato per donarci se stesso fino al limite del perdono totale e perfetto.

Il perdono di Dio non è una semplice riparazione, non è una semplice smacchiatura: è dono della vita, è una vera e propria ri-creazione, una vera e propria rigenerazione, una risurrezione.

Per questo è assolutamente indispensabile che chi vive nel matrimonio si preoccupi di attingere in Gesù la luce sulla vera natura del proprio "io", una luce che, se accolta, permette di trovare nel perdono reciproco il segreto della pienezza di sé, il segreto della felicità, o, se si vuole, della santità.

È un lavoro, un'ascesi, una mortificazione, perché la maschera dell'"io", che è la sete di dominare e di vendicarsi, ci è appiccicata addosso e siamo sempre tentati di reagire a partire da essa. Questo lavoro parte dalla domanda, dall'invocazione rivolta al Padre affinché ci mandi il suo Spirito, il solo che è in grado di renderci simili a Cristo, il solo che è in grado di farci perdonare come il Padre nostro ci perdona.

Poi, con lo sguardo rivolto a Cristo crocifisso, possiamo imparare da lui a vivere ciò che ci offende e ferisce, a torto o a ragione, reagendo secondo una logica e un giudizio diversi: quelli del suo umile amore fatto ed impastato di misericordia, grande, infinita.

Quando si cresce in questa dinamica di un "io" riformato dalla conversione all'amore di Cristo, alla misericordia di Cristo, i rapporti cominciano a crescere, ad approfondirsi, a diventare fecondi, non solo fra gli sposi, ma anche nei confronti dei figli e di tutti (cfr. AL 126, 128).

² Libera elaborazione di parte del testo "Il dono fino al perdono" di M. Lepori