

## 2013CHE COSA VUOLE IL SIGNORE DA NOI? QUALE ACCOMPAGNAMENTO SPIRITUALE?

Ciò che mi propongo, attraverso brevi *flashes*, è:

- affrontare il tema attraverso degli interrogativi e delle constatazioni che lo situino nel contesto attuale;
- mettere in luce, quali linee di spiritualità seguire oggi, come intendere l'accompagnamento spirituale, ed infine quali piste di accompagnamento proporre per una coppia in difficoltà.

Non esistono facili ricette, né formule, anche se forte è la tentazione di semplificare la complessità della vita affettiva e relazionale. Si tratta di inventare strade nuove e questo, per noi cristiani, significa “convertirci”, cioè cambiare mentalità e modo di vedere. Oggi è veramente difficile essere coppia e non ci sono scorciatoie nella crescita di una coppia, neppure per quelle cristiane che a volte si reputano migliori e più avvantaggiate delle altre. Letture e soluzioni moralistiche non colgono il cuore del problema e, spesso, sono una offesa per i destinatari e per la stessa teologia morale!

### 1. Interrogativi e constatazioni

Guardando il panorama della famiglia d'oggi gli interrogativi che emergono sono i seguenti:

- Perché tante coppie sia pure credenti e praticanti oggi sono in crisi d'identità e di relazione?
- Perché oggi facilmente si separano?
- Perché non bastano, soltanto, la vicinanza con Dio e la preghiera?
- Non bisogna forse riscoprire una spiritualità più adeguata ai tempi che viviamo? E che tipo di spiritualità proporre?
- Che cosa manca nella formazione umana e spirituale di tante coppie?
- I gruppi sposi possono essere una risorsa per prevenire e curare una coppia in crisi?
- Quali piste di accompagnamento spirituale praticare con le coppie in crisi?

Insieme a queste domande vorrei fare alcune constatazioni.

*Prima constatazione.* Oggi tanti sposi hanno difficoltà a comunicare con se stessi, prima di parlare al proprio partner. Non hanno tempo per pensare a se stessi, per fermarsi, creare delle pause di silenzio e scoprire che cosa vivono, come si sentono e verso dove vanno. Ci sono sposi che non vogliono interrogarsi, hanno paura di farlo, rimandano i problemi per paura di scoprire cose nuove, inedite di se stessi, della propria relazione e tante volte non prendono decisioni nutritive e sane.

*Seconda constatazione.* La possibilità della crisi riguarda tutte le coppie, comprese quelle credenti, nessuna può dirsi immune. La crisi è presente in ogni relazione, anche quella più riuscita e la fede non è un vaccino o una scorciatoia che può risolvere in modo magico i problemi. Vivere e amare è rischiare!

*Terza constatazione.* L'infedeltà è elevata a sistema ed è molto frequente in ogni settore della vita sociale, perché si è di fronte ad un processo di deresponsabilizzazione, si è di fronte al fenomeno «dell'amore liquido»<sup>1</sup>, e al fenomeno del super – individualismo imperante e trasgressivo. I valori trasmessi sono quelli dei media e della Tv, nei quali spesso il tradimento è esaltato e promosso dai vari vip.

*Quarta constatazione.* Esiste una forte crescita delle famiglie in crisi e dei divorzi. Di conseguenza è cresciuto, anche nella comunità cristiana, sia il numero dei divorziati risposati, sia il numero dei conviventi.

### 2. Quale spiritualità proporre oggi?

Tenendo presente l'im maturità di tante coppie d'oggi, i cammini formativi e spirituali spesso non adeguatamente vissuti, ritengo che occorra passare da una spiritualità disincarnata, amorfa, dell'evitamento dei problemi, del quieto vivere, del non scuotere troppo la “propria barca”, ad una spiritualità incarnata, del dialogo, dell'ascolto, del confronto costruttivo, della tenerezza e delle piccole

cose. Pertanto quali proposte formative privilegiare per prevenire la crisi e le conseguenti rotture? Proporre una spiritualità all'insegna del privato? Delle sensazioni e delle emozioni? Del miracolismo? Dell'esplosione del "sacro selvaggio" naturalistico e panteista della *New Age*? Oppure offrire una nuova spiritualità adeguata ai segni dei tempi? Faccio alcune sottolineature, enucleando quattro linee prospettiche sul tipo di spiritualità più consona al contesto attuale.

*Prima linea prospettica.* Proporre una spiritualità *incarnata* vivendo una spiritualità delle cose piccole e concrete, quali: cucinare, spazzolare, riassetare la casa, giocare con i bambini... La spiritualità alla quale educare le coppie è una spiritualità dal volto umano e divino, che passa attraverso qualcuno che conduce sacramentalmente a Dio. Questo qualcuno è lo sposo, è la sposa e non si esaurisce in lui, in lei. Ci sono i figli, gli amici, le altre famiglie, la comunità parrocchiale. Il mistero dell'incarnazione è una sfida continua. La tentazione perenne è di concentrarci sulla divinità e di ignorare l'umanità, oppure di enfatizzare l'umanità e dimenticare la divinità. Oggi è fondamentale sottolineare e coniugare insieme l'umano e il divino, l'antropologico e il teologico, l'aspetto materiale e quello spirituale. E' importante ritrovare nella parola, nel sorriso, nello sguardo, nel bacio, nell'abbraccio, nell'amplesso coniugale la tenerezza di Dio, l'intimità con Dio<sup>2</sup>.

*Seconda linea prospettica.* Proporre una spiritualità *dal basso*<sup>3</sup>. Onde evitare equivoci, per spiritualità dal basso, intendo una autentica conoscenza di noi stessi, un occuparci delle nostre passioni, dei nostri istinti, dei nostri sentimenti e pensieri, dei nostri bisogni, dei nostri desideri. La via che conduce a Dio passa attraverso la scoperta delle nostre debolezze, delle nostre vulnerabilità e delle nostre ferite. Là dove sta il nostro grande problema, lì c'è anche la più grande opportunità, lì c'è il luogo dove si nasconde il tesoro. «*La tua caduta sarà il tuo maestro*» afferma Doroteo di Gaza, padre del deserto. Dio ci istruisce per mezzo dello stesso fallimento, mediante la caduta.

Dove c'è la ferita, là si ha la percezione di noi stessi, là diventiamo sensibili e capiamo gli altri. Non solo, ma la ferita apre a Dio e può essere la condizione per una autentica esperienza di Dio, per renderci disponibili a Lui, anche se cerchiamo di esserlo quando siamo forti. Il mistero della grazia di Dio consiste proprio in questo: Dio può salvarci anche attraverso le nostre ferite, attraverso la nostra vulnerabilità, a condizione che noi non distogliamo lo sguardo dalle nostre ferite e ci riconciliamo con esse.

La spiritualità *dall'alto*, invece, è caratterizzata dalla fuga dalla nostra realtà creaturale, da ideali da perseguire e da raggiungere, con macerazione e sforzi di volontà. Questa spiritualità porta facilmente alla dissociazione, alla non accettazione di noi stessi, perché c'è sempre qualcosa che ci manca. La dissociazione ci fa ammalare, ci fa diventare aggressivi, rigoristi, inflessibili con noi stessi e con gli altri, ci rende duri, intolleranti e fanatici.

Ogni vera spiritualità non prescinde mai dalla realtà umana, anzi necessita dell'incontro con noi stessi, presupposto per ogni autentico incontro con Dio. La discesa nella profondità del nostro cuore è condizione indispensabile per una autentica relazione con il nostro partner e con il Signore. Questa è una spiritualità che rimanda a noi stessi. E' una spiritualità dell'accoglienza, del buon umore, della mitezza, non dell'angoscia, della tristezza, del muso duro e aggressivo.

*Terza linea prospettica.* Proporre una spiritualità della relazione sponsale. In principio c'è la relazione. La relazione viene prima dell'individuo. L'io non si costruisce da solo, si fa con l'altro. Piero Coda afferma che Gesù Cristo è «*un evento essenzialmente relazionale*»<sup>4</sup>, cioè è un evento che introduce un modo diverso e nuovo di rapportarsi fra gli uomini, fondato sulla donazione reciproca. Nell'antica Grecia l'affermazione di sé implicava il sacrificio dell'altro, così Crono mangia i propri figli ed Edipo uccide il proprio padre; nel paradigma trinitario, che Gesù svela all'uomo, l'affermazione di sé non passa più attraverso la cancellazione dell'altro, ma segue una strada nuova, quella del "donarsi" e del donarsi "di ritorno", che è propria della reciprocità<sup>5</sup>. La relazione con l'altro, l'accoglienza delle sue diversità ci apre alla crescita e alla realizzazione personale. L'altro "ci fa essere" e noi a nostra volta, siamo nella misura in

cui affermiamo l'altro. Nella misura in cui la nostra esistenza quotidiana "si apre" all'altro e ci poniamo in ascolto del mistero che si cela in lui/lei, Dio si rivela in noi e noi ci realizziamo pienamente. Andiamo a Dio non solo attraverso l'altro, essendo per l'altro, ma anche "insieme" all'altro, con "l'altro". Questo si evidenzia in modo particolare nella vita di una coppia in cui il senso di appartenenza e di autonomia devono essere continuamente coniugati insieme ed integrati, pena la solitudine più sterile e alienante o la simbiosi più distruttiva e coartante. Infatti, per differenziarsi bisogna appartenere e per mantenere vivo il senso di appartenenza occorre sperimentare la propria diversità.

*Quarta linea prospettica.* Proporre una spiritualità che valorizzi le differenze e le diversità. Amarsi è aiutarsi, stimolarsi a diventare se stessi e quindi, diversi, perché ogni persona è unica e irripetibile. Il vero amore è sentirsi uno e rimanere due. Sapientemente Don Battista Borsato afferma: «*Quando in una coppia non c'è il rispetto della differenza, nascono prima la stanchezza, poi la freddezza, poi il disgusto e, alla fine, facilmente si arriva alla separazione*»<sup>6</sup>. Ognuno vuole essere amato per quello che è, e non vuole essere omologato agli schemi e agli ordini di un altro. Sposarsi è accogliere la differenza dell'altro, è permettergli di essere diverso e questo non è facile.

Scrivono Etty Hillesum nel suo diario: «*Lasciare che l'altro sia se stesso, che viva con la sua libertà, che sia interamente libero di inseguire le sue idee e il suo progetto è la cosa più difficile che ci sia*»<sup>7</sup>.

Vivere una relazione intima significa che entrambi i partner devono essere se stessi dando all'altro la medesima possibilità. "Essere se stessi" significa poter parlare apertamente delle cose che per noi sono fondamentali, prendere posizioni su importanti problemi emotivi e stabilire i limiti di ciò che riteniamo accettabile e tollerabile in una relazione.

"Dare all'altro la medesima possibilità" significa accettare di essere sentimentalmente legati ad una persona che pensa, crede e prova in un modo diverso dal nostro, senza sentire la necessità di modellare, cambiare o convincere l'altra persona<sup>8</sup>. Non penalizzare se stessi, né penalizzare l'altro. Una coppia veramente unita è quella in cui i due parlano reciprocamente degli schemi mentali dell'uno e dell'altro, è quella in cui i due affrontano le difficoltà che incontrano nel darsi e nel dirsi, è quella in cui i due non chiudono gli occhi di fronte alle debolezze dell'altro, ma li aprono ad uno sguardo più intero e penetrante. La relazione deve nutrirsi di questa capacità di lasciare la terra conosciuta per affrontare un cammino verso una terra nuova e sconosciuta, proprio come Abramo: esci dalla tua terra, dalla casa di tuo padre e vieni nel paese che io ti indicherò. E' necessario aprirsi al dono imprevedibile della diversità. Di fronte alla diversità dei punti di vista, spesso si è tentati di accanirsi sulle proprie percezioni per dimostrarne la logica e l'ovvietà, accusando l'altro di illogicità o di cattiveria per il fatto che rimane fermo sul suo punto di vista. Come suggerisce Gadamer, per un vero dialogo, premessa di un genuino incontro, è necessario che ognuno riconosca il proprio punto di oscurità e il frammento di luce nella posizione dell'altro<sup>9</sup>. Tutto questo comporta l'ascolto e il rispetto della soggettività dell'altro. Il riconoscimento della diversità passa attraverso l'opportunità data all'altro di essere di fronte a me diverso da me. «*Quando le coppie entrano in crisi e chiedono aiuto – nota G. Salonia – ogni partner mostra una grande competenza nella conoscenza dell'altro (ogni gesto dell'altro viene interpretato anche nei suoi significati più reconditi) ma, paradossalmente, presenta una grande difficoltà nella conoscenza di se stesso. In particolare, ognuno sa benissimo che cosa del partner gli dà fastidio e come dovrebbe cambiare*»<sup>10</sup> Nella cultura della relazione è importante chiedersi: fino a che punto nel rapporto di coppia sono responsabile di ciò di cui mi lamento? Fino a che punto so guardare all'altro senza pretendere che corrisponda ai miei desideri? Fino a che punto permetto all'altro di crescere? Fino a che punto non cerco di cambiare l'altro?

### **3. Come intendere l'accompagnamento spirituale**

L'accompagnamento spirituale non è da intendersi come un'enunciazione di principi, di dettami morali e spirituali, né come una consulenza psicopedagogica, né come una fredda e perspicace formulazione di regole da seguire; ma innanzitutto è un cammino ermeneutico che punta direttamente al cuore del

credente e al midollo della Parola di Dio<sup>11</sup>. Da una parte la coppia credente è invitata a leggere il proprio cuore, a scrutare i propri sentimenti e a guardare i fatti che vive; dall'altra è chiamata a "masticare" la Parola di Dio e a leggerla nella sua intenzionalità di salvezza e di bellezza che la interpella, "che cosa vuole Dio da noi?".

Per Evagrio Pontico, padre del deserto, l'accompagnatore spirituale è un mistagogo, cioè, è colui che guida alla contemplazione, all'incontro con Dio. L'accompagnatore spirituale è chiamato ad avere, come direbbero i padri del deserto, la *cardiognosi* cioè il dono della conoscenza del cuore. Questo è un dono dello Spirito Santo e nel contempo comporta che l'accompagnamento spirituale faccia un cammino per conoscere il proprio cuore, per essere in grado di attuare una conoscenza intuitiva e profonda di se stesso, dei propri pensieri, sentimenti, umori e progetti allo scopo di comprendere la coppia che lo avvicina. Una componente della *cardiognosi* è avere un acuto spirito di osservazione, a tal punto da riconoscere i moti interiori della coppia in difficoltà, dai movimenti del corpo, dalla voce, dal modo in cui descrive i propri problemi e dalle domande che pone<sup>12</sup>.

Inoltre, compito dell'accompagnatore spirituale è di saper distinguere le sofferenze "normali" legate ai cambiamenti fisiologici e traumatici dell'esistenza relazionale, da quelle che diventano problema e bloccano la crescita delle persone, chiudendole nei confronti della vita e degli altri. Per le prime basterà un sostegno di accompagnamento, per le seconde sarà necessario un sostegno "particolare" (la psicoterapia) che ha il compito di ripristinare la crescita che si è bloccata. L'accompagnatore spirituale pur riconoscendo l'aiuto prezioso dello psicoterapeuta, aiuterà la coppia in crisi ad incontrarsi con Dio e a portarla a scoprire Dio, proprio nella difficoltà della sua esperienza relazionale ed affettiva. Infine l'accompagnatore spirituale deve essere autentico, empatico ed accettante in modo incondizionato. Alcune pennellate per descrivere questi aggettivi.

*Essere autentico.* L'autenticità non è la coerenza, non è dire la verità, ma "essere quello che si è", una definizione molto semplice, ma che si presta ad essere facilmente fraintesa. In nome dell'autenticità si fa violenza o si pongono comportamenti che si rivelano distruttivi. Essere autentici, in accordo interiore, richiede un lungo lavoro su se stessi, tanta pazienza, tanto tempo, tutta la vita.

Significa accettarsi ora per ora, istante per istante nei propri limiti, nella propria vulnerabilità e nelle proprie potenzialità.

*Essere empatico.* Non si tratta di un capire razionale, ma emotivo ed intuitivo. Più che capire, è provare, è sentire. Significa la capacità di comprendere la coppia, il suo punto di vista, i suoi significati emotivi, il suo mondo interiore, ma senza mai perdere la condizione del "come se" e comunicarlo alla coppia in modo più allargato e profondo.

Significa mettersi nei panni della coppia in difficoltà. E' percepire le sue esperienze come se fossero le nostre. E' entrare nel suo mondo strano e bizzarro. E' sentire la rabbia, il turbamento come se fossero nostri, ma senza aggiungere la nostra rabbia, il nostro turbamento.

Essere accettante ed in modo incondizionato, senza voler influenzare la coppia, né cambiarla, né valutarla, né imporre soluzioni precoci, ma accettandola nella sua diversità e difficoltà, prospettando le proposte di Dio e rispettando con gradualità i suoi ritmi di crescita.

#### **4. Quali le piste di accompagnamento da proporre alle coppie in difficoltà?**

Intendo ora presentare delle piste di accompagnamento spirituali e non, che possono aiutare le coppie in difficoltà. Queste piste non sono da considerarsi delle facili soluzioni magiche, ma delle proposte di cammino da poter attuare con loro, ricordando che il cammino di una coppia in crisi è difficile e problematico.

- La prima pista è quella *dell'accoglienza e del prendersi cura con interesse*. Fermarsi alla sola accoglienza, simpatizzando con la coppia in difficoltà, guardandola senza pregiudizi, non basta. E' necessario andare oltre, prendersene cura, mostrando interesse, rispetto, un'attenzione discreta e non invadente, un ascolto con il cuore, una sensibilità non comune e tanta, tanta pazienza. E' come raccogliere delle rose spinose e bisogna prestare molta attenzione. Se da una parte queste sono profumate e belle, tuttavia sono piene di spine e quando pungono fanno molto male.
- La seconda pista è quella *dell'ascolto con il cuore*. Ogni incontro vive se vi sono cuore e orecchie aperti. L'abilità sta nell'avere il cuore vicinissimo all'orecchio, nell'ascoltare col cuore ciò che l'altro vorrebbe dire e ha paura di manifestare. Questo tipo di ascolto si attua con lo "stare con", con un soffrire e un patire con la coppia in crisi, senza giudicarla e spingerla, ma accettandola nella sua difficoltà relazionale ed affettiva. Questo non è semplice, né facile, perché scattano nell'accompagnatore spirituale delle reazioni di rifiuto, di impazienza, di aggressività oppure di simpatia e di preferenza verso uno dei due, a scapito dell'altro.
- La terza pista è quella di *insegnare ad ogni coppia ad accettarsi nella sua fragilità*, a riconciliarsi con il suo passato e con le sue ferite. Solo la coppia che è capace di accettare se stessa ed i suoi vissuti, può anche permettersi di cambiare. Chi, invece, desidera che il partner sia diverso e migliore, sarà costantemente in lotta con se stesso e con l'altro che gli sta accanto. Accettare l'altro così com'è, è determinante e questi può cambiare se gli si permette che sia come egli è.

Accettarsi non significa giustificarsi, non vedendo i propri errori; né incolpare sempre e solo se stessi, dilaniandosi con i sensi di colpa e scoprendo solo e sempre gli aspetti negativi di sé.

Accettarsi significa comportarsi con misericordia e tenerezza verso se stessi, osservando le ferite interiori con uno sguardo compassionevole del cuore, non infierendo contro la vulnerabilità e debolezze, bensì volgendosi verso di queste con amore e compassione. Solo sotto uno sguardo benevolo la loro oscurità potrà illuminarsi e la loro miseria trasfigurarsi.

Accettarsi significa educare le coppie ad aprire il loro cuore a quelle parti oscure dove regnano infelicità e solitudine, apprendendo l'arte di comportarsi in modo affettuoso e compassionevole.

«*Il dramma della vita di relazione* – come sapientemente fa notare G. Salonia – *oggi deriva dal fatto che l'affettività spesso non è sotto il segno del peccato, ma sotto quello della fragilità. Oggi molte difficoltà non nascono dal peccato, ma da una ferita affettiva, da un travaglio interiore*»<sup>13</sup>, da una confusione affettiva, da una incapacità a saper stare con se stessi e con gli altri, da un non essere consapevoli delle proprie manipolazioni, da un non sapere manifestare il proprio amore, da un'incapacità a muoversi verso una direzione. La categoria "peccato-perdono" non è più l'unica o la principale categoria. C'è un'altra categoria da tener presente ed è quella delle ferite affettive che noi tutti ci portiamo dentro. Il primo passo di questo cammino è di riconoscere l'altro ferito, invece di definirlo cattivo. Noi purtroppo siamo ossessionati dal peccato, mentre il Signore guarda il banchetto per festeggiare (vedi *la parabola del padre misericordioso*) (Lc 15, 11-31). Vedi la bella pagina della pesca miracolosa nella quale l'essere peccatore sembra la preoccupazione principale di Pietro e non del Signore. Gesù non sembra particolarmente interessato a questo tema, ma gli dice: «*Non temere, d'ora in poi tu sarai pescatore di uomini*» (Lc 5, 10). Lo stesso si verifica con Zaccheo «*Oggi la salvezza è entrata in questa casa*» (Lc 19, 9). Pertanto la categoria "peccato-perdono" deve essere riportata su altri binari, sull'essere mandati a guarire ed essere vicini a tutti i contriti di cuore, a quelli che soffrono, a quanti si sentono feriti dalla vita.

- La quarta pista consiste *nell'aiutare la coppia in crisi a consapevolizzare quali dinamiche affettive e relazionali sta vivendo*. Tutte le coppie attraversano nella loro evoluzione, in tempi e modi differenti, momenti di crisi e (per il) cambiamento. Sono convinto altresì, che ogni crisi vada letta non in termini di catastrofe, di fallimento, ma come un'enorme possibilità di crescita, come

momento di ripensamento e di ripresa della propria vita coniugale. La crisi vista come possibilità per salvarsi da un'insignificante monotonia e non come distruzione della relazione.

In particolare, ogni uomo e donna vivono due paure esistenziali, la paura della vita e della morte, che in termini di competenza relazionale diventano paura dell'autonomia e paura dell'appartenenza.

Così, per esemplificare, se una coppia inizia il suo percorso in maniera più differenziata, cioè esasperando l'individualità, la coppia per evolvere deve attraversare il rischio di affidarsi all'altro. L'individualità esasperata e sterile dell'autosufficienza "io basto a me stesso" deve tendere al "consegnarsi" all'altro. E' necessario attraversare la paura di perdere i propri confini, di lasciarsi andare all'altro, di darsi calore ed intimità. Per questo tipo di coppia stare insieme significa superare la paura di appartenere.

In termini evolutivi e di crescita comporta il passaggio da un'esasperata individualità ad una consegna all'altro.

Se una coppia, invece, inizia il proprio cammino con una fase iniziale di *simbiosi*, avvertendo il bisogno di voler stare sempre con l'altro, di azzerare l'aggressività e la conflittualità, di sottovalutare le divergenze e di amplificare le somiglianze, questa deve affrontare il rischio di sentirsi abbandonata, di superare la difficoltà del confronto, di attraversare il senso di solitudine e di vuoto, di tollerare l'aggressività della individuazione. Per questo tipo di coppia stare insieme significa superare la paura dell'autonomia.

In termini evolutivi e di crescita comporta il passaggio dalla simbiosi alla fase di differenziazione<sup>14</sup>.

Questi due inizi apparentemente diversi hanno un destino comune: permettere una crescita sana della coppia. Compito dell'accompagnatore spirituale è di chiedersi "A che cosa serve questa difficoltà in questo momento specifico della vita della coppia? Verso quale tappa evolutiva sta andando?". E' di aiutare la coppia a consapevolizzare quali sono i suoi stadi di partenza e di sostenerli sia per superare questi diversi inizi, sia per evitare che la coppia naufraghi in un mare di litigi e controversie e cerchi altre relazioni.

- La quinta pista consiste nell'insegnare alla coppia ad avere una buona dose di positività. Invece di vedere le cose che non vanno, apprezzare le cose che uno dei due fa. La via più efficace per modificare il comportamento è rinforzare, è premiare positivamente il proprio sposo, è sorprenderlo nell'atto in cui compie qualcosa di buono ed amplificarla a suono di fanfara. Un complimento, un abbraccio, o un apprezzamento valgono molto di più di una critica. Invece una lamentela, sguardi gelidi, atteggiamenti silenziosi, sono molto meno efficaci ai fini di un cambiamento.
- La sesta pista consiste nell'educare la coppia a focalizzarsi sulle situazioni libere da problemi. Quando ci si sente feriti è naturale focalizzarsi su ciò che è sbagliato e prestare poca attenzione su ciò che va bene. Capita di sovente sentire coppie che fanno affermazioni del tipo "Noi litighiamo sempre", mentre in realtà assaporano, anche, dei momenti felici. Focalizzarsi più sui problemi che sulle situazioni positive, ritenendole un colpo di fortuna o un qualcosa di fortuito, non aiuta di certo la coppia. L'attuale ricerca dimostra che il modo più efficace e rapido di cambiare la vita è compiere un'azione. Quando si agisce, si possono generare diversi sentimenti e nuove prospettive. Compiere un'azione è molto più utile che stare ad aspettare il cambiamento dell'altro. Anche se è difficile, anche se non si è nell'atmosfera adatta, anche se sembra artificiale o innaturale, una volta che si è identificato ciò che ha funzionato nel passato, si inizi a farlo. Non si rimandi. E' utile tornare indietro nel tempo per identificare ciò che funzionava nel passato della relazione coniugale e porsi le seguenti domande:

- Che cosa si faceva diversamente allora?
- In che modo ci si trattava?
- Che cosa rendeva la vita diversa in quel periodo?
- Che cosa c'è ora di diverso nella relazione?

- La settima pista consiste nel poter suggerire alle coppie in difficoltà di *inserirsi in un gruppo di sposi* e fare un cammino di fede e di revisione di vita.

Ciò che capita a tante coppie di sposi è di sentirsi soli, è di pensare che certi problemi li vivono e appartengono soltanto a loro. Nessun matrimonio è un'isola. Potere avere la possibilità di confrontarsi in una'atmosfera di apertura e di estrema fiducia in un gruppo di sposi che ascoltano, sostengono, aiutano a vedere ciò che loro non vedono è una grande possibilità di crescita e di maturazione. "Guai a chi è solo", perché presto o tardi la furia dei sentimenti negativi e dei dissapori si farà sentire e farà piombare la coppia in un baratro di divisione e di terrore. Invece, avere la possibilità di poter comunicare in un gruppo tutte le loro tensioni e sentirsi accolte, ascoltate ed amate può essere per queste coppie un'opportunità di sano confronto e un luogo di ripresa per la loro vita coniugale.

- L'ottava pista è quella di insegnare agli sposi in difficoltà a confrontarsi con la Parola di Dio, sollecitandoli a chiedersi che cosa vuole Dio da loro oggi. Qual è la sua volontà per loro e per quello che stanno vivendo?

Fin troppo spesso si percepisce la volontà di Dio come un qualcosa di estraneo, la si pensa come un qualcosa che si sovrappone alle proprie voglie, un qualcosa di incomprensibile e imposto dall'alto a cui sottostare. La si pensa nemica dei propri desideri, perché ci si aggrappa facilmente alle illusioni, ad avere una vita facile e ad accontentare tutti i propri bisogni. In realtà la concezione biblica della volontà di Dio corrisponde a un Dio che vuole la loro vera gioia, la loro piena realizzazione, la loro salvezza, la loro vita. Ascoltare e confrontarsi con la parola di Dio significa entrare in contatto con l'io più profondo ed originario per farlo crescere sempre di più e scoprire che la volontà di Dio coincide con la volontà che scaturisce dal loro autentico io. Ci sono due volontà, una volontà *superficiale* che coincide con i loro umori, con i loro bisogni immediati da accontentare subito, con le aspettative degli altri, con le mode del momento e c'è una volontà *profonda* che coincide con il nucleo interiore del loro cuore, con ciò che li fa stare bene, anche se a volte può essere difficile, doloroso e poco gratificante per quanto si prefiggono di attuare.

Leggere la Parola di Dio e confrontarsi con essa chiedendosi che cosa vuole Dio da loro, significa essere capaci di ascoltarsi talmente bene, da riuscire a scoprire la voce del loro cuore, la voce del loro io profondo. In questa voce è Dio che parla. Qui si riconosce la volontà di Dio, che concorda con la loro volontà. Si può riuscire a fare questo, solo se si cessa di darsi da fare sempre di più, sempre meglio, sempre più velocemente, se si smette di ingozzarsi di immagini e di impressioni, di strepito e di fretta, se si desiste dall'affaticarsi, dal credere che tutto dipenda solo da loro e ci si prende tempo per percepire nel proprio intimo la voce di Dio che invita a vivere e a trovare ciò che veramente si cerca, affinché il cuore si acquieti e i propri desideri si placino. In realtà i progetti di Dio sono più grandi dei loro, i Suoi pensieri sono più vasti dei loro, le Sue vie sono più varie delle loro, il Suo amore è maggiore del loro. Solo percorrendo questa strada capiranno che cosa è veramente la volontà di Dio, saranno delle persone libere da aspettative, da false illusioni, da paure, si realizzeranno pienamente e si abbandoneranno al flusso della vera vita e all'amore di Dio, per diventare nuove creature<sup>15</sup>.

- La nona pista è *insegnare alla coppia in difficoltà a pregare*.

Pregare è guardare a Dio, è lasciarsi guardare da Lui nelle profondità delle viscere, lasciandosi scovare da Lui, in ciò che si vorrebbe nascondere. Pregare è bandire ogni ansietà. Pregare è chetare ogni ruminazione, ogni chiacchiera interiore, i rimproveri verso se stesso e verso il partner; è entrare nella propria stanza interiore per ascoltare Dio che parla nel silenzio, attraverso le piccole e banali cose del quotidiano. Pregare è possibilità di aprirsi a ciò che è nuovo, inaspettato, a ciò che rende ansiosi o tristi, speranzosi o

gioiosi. E' soprattutto stendere un velo di misericordia, di compassione, di tenerezza su tutto ciò che si vive. Ma quale preghiera privilegiare? *La preghiera dei salmi e quella della Parola.*

*Nei Salmi c'è una miniera di sentimenti che vanno dalla disperazione alla gioia, dalla paura alla fiducia, dalla solitudine alla comunione, dalla rabbia alla pace interiore, dallo sconcerto allo stupore. «Il salterio è la grande scuola di preghiera per eccellenza» diceva Bonhoeffer. Una signora tradita dal marito mi confidava che nel recitare i salmi ritrovava se stessa ed assaporava un senso di profonda pace interiore e di liberazione, che la sollevavano dai tumultuosi turbamenti che la invadevano e dai quali si sentiva come spappolata e frantumata dentro.*

Oltre la preghiera dei Salmi è importante pregare la Parola. Essa fa acquisire alla coppia la visione di Dio sulla loro vita e la scuote. Orienta nei momenti di confusione e di disorientamento, sostiene nei periodi di scoramento e di lotta. Può, anche, essere utile il suggerimento di poter scrivere su un quaderno le proprie reazioni interiori, specie quando si è stati traditi, perché è come entrare in contatto con il turbinio straziante e doloroso di sentimenti e di pensieri, per poterli depositare e offrire a Dio, l'unico che può veramente sanare le ferite.

- La decima pista è *accompagnare la coppia perché impari a perdonarsi.*

L'esperienza vissuta in questi anni, mi dice che il perdono verso il coniuge che ha sbagliato, specie se è stato infedele, è uno dei compiti più difficili da attuare e comporta un cammino faticoso, lungo, fatto di piccoli passi. Le persone che stanno insieme, ma non si perdonano, sperimentano una relazione superficiale e non significativa. Senza perdono, il matrimonio non può prosperare. La mancanza di perdono le imprigiona. Non si sentono gioiose, perché sono attanagliate dalla rabbia o dalla delusione. Perdonare non è dimenticare, perché sempre si ricorderà quella situazione vissuta. Il perdono non è un sentimento, ma è una decisione che vuole creare un futuro migliore. Perdonare è fare un dono a se stessi. Il perdono apre la porta all'intimità e alla relazione. Il perdono è un'arte che si apprende e consiste per Ildegarda di Bingen nel "trasformare le ferite in perle". Questo è possibile soltanto se entrambi dicono di sì alle loro ferite e se smettono di accusarsi a vicenda. Quando ci si perdona, le emozioni intense associate con l'infedeltà cominciano a sbiadire. Ci si sente più felici, più leggeri, più amanti. I benefici che se ne ricavano, decidendo di perdonare, vanno oltre ogni immaginazione. La decisione di perdonare crea un effetto-ondulatorio di cambiamenti esponenziali nella vita di relazione<sup>16</sup>.

Tuttavia, per poter perdonare è necessario fare un cammino non con la testa o con sforzi di volontà, ma con il cuore e richiede tanti piccoli passi.

*Il primo passo* consiste nell'accettare il dolore, la rabbia e l'ira che si provano contro chi ci ha ferito. Il perdono giunge dopo avere attraversato questi vari sentimenti, possibilmente alla fine e non all'inizio. Finché la ferita continua ad essere presente in chi è stato ferito, la ferita non può guarire. Se il coltello è ancora conficcato nella ferita, quest'ultima non si chiuderà mai.

*Il secondo passo* consiste nel vedere con maggiore obiettività, grazie alla distanza acquisita tramite la rabbia, chi ci ha ferito. Si può perdonare l'altro solo quando ci si è distaccati interiormente da lui e si scopre che egli ha ferito, perché è stato a sua volta ferito.

*Il terzo passo* consiste nel liberarsi dal potere dell'altro. Alcune persone non guariscono perché non riescono a perdonare. Continuano ad essere legate a chi le ha ferite. Lasciano che sia questa persona a condizionare i loro stati d'animo. Finché non si perdona l'altro, gli si concede il controllo su se stessi, perché si confluisce con lui, rimuginando quanto l'altro ha detto o ha fatto e dandogli in mano il proprio potere personale.

*Il quarto passo* consiste nell'usare intelligenza e tatto per trovare il modo di dare o chiedere il perdono. Si deve tenere presente la situazione e sentire quando è il momento giusto. Se l'altro è profondamente ferito e i suoi sentimenti sono ancora sconvolti, è troppo presto ancora per parlare di perdono. Come pure, è avventato perdonare subito chi ci ha offeso nel corso di un'accesa discussione. Probabilmente un simile comportamento porta ancora più rabbia<sup>17</sup>.

## 5. Conclusione

Dopo questa presentazione panoramica di riflessioni e di piste, desidero che si sviluppi un confronto di idee e di esperienze, per dare un ulteriore contributo e arricchimento.

Per facilitare il compito propongo delle domande-stimolo:

- Che cosa manca oggi, nella formazione umana e spirituale di tante coppie?
  - Quali ulteriori suggerimenti daresti per prevenire e superare la crisi di una coppia? Che cosa, in concreto, ritenete di poter dire e fare con una coppia in difficoltà?
  - Quali linee prospettive di spiritualità, tra quelle presentate (la spiritualità incarnata, quella dal basso, la relazione sponsale, della diversità), ritenete di poter mettere in atto?
  - Quali le vostre esperienze sul tema dell'accompagnamento spirituale?
  - Quali le vostre risonanze e le vostre esperienze circa le piste proposte?
- Ritenete che un gruppo sposi possa essere di aiuto per una coppia in crisi e quali atteggiamenti deve avere e coltivare?

### Note:

<sup>1</sup> Per un ulteriore approfondimento vedi, Z. BAUMAN, *L'amore liquido*, Laterza, Bari 2007.

<sup>2</sup> Per un ulteriore approfondimento vedi, R. TADDEI (a cura di), *Compagni di viaggio*, ElleDici, Torino, 111-114.

<sup>3</sup> Per un ulteriore approfondimento vedi, A. GRUN, M. DUFNER, *Spiritualità dal basso*, Queriniana, Brescia 2005, 61-105.

<sup>4</sup> P. CODA, *Il Cristo crocifisso e abbandonato redenzione della libertà e nuova creazione*, in «Nuova Umanità» XVIII, 1996/3, n. 105-106, 375.

<sup>5</sup> Per un ulteriore approfondimento vedi, P.A. CAVALIERI, *La santità è "vivere con"*, in AA.VV., *Protesi verso il futuro*, Il Calamo, Roma 2003, 105-132. R. TADDEI, (a cura di) *Cammini di relazione*, ElleDici, Torino 2006, 29-30.

<sup>6</sup> B. BORSATO, *Accompagnamento delle coppie giovani*, in R. TADDEI, *Cammini...*, op. cit., 62

<sup>7</sup> H. HILLESUM, *Dario*, Adelphi, Milano 1987, 52.

<sup>8</sup> Cfr. G. LERNER, *Insieme con tenerezza*, Sperling – Kupfer, Milano 1990, 7.

<sup>9</sup> Cfr. H.G. GADAMER, *Verità e metodo*, Bompiani, Milano 1983, 416-417.

<sup>10</sup> G. SALONIA, *Coppie allo sbando, quale soluzione?* In AA.VV., *Il coraggio di cambiare*, Cittadella, Assisi 2004, 122-123.

<sup>11</sup> Per un ulteriore approfondimento vedi, G. SALONIA, in M. RUSSOTTO (a cura di), *Accompagnamento spirituale, in Discernimento... per "dire Dio" oggi*, Conferenza Episcopale Siciliana, Palermo 2001, Vol. 2, 240-248.

<sup>12</sup> Per un ulteriore approfondimento vedi, A. GRUN, *L'accompagnamento spirituale nei padri del deserto*, Ed. Paoline, Milano 2005.

<sup>13</sup> G. SALONIA, *Attenzione ai principi – attenzione all'uomo*, in AA.VV., *A partire dai cocci rotti*, Cittadella, Assisi 2001, 246.

<sup>14</sup> Per un ulteriore approfondimento vedi, V. CONTE, *Dall'appartenenza all'individuazione: come restare coppia*, in «Quaderni di Gestalt», 26/29, 1998-1999, 134-136.

<sup>15</sup> Per un ulteriore approfondimento vedi, A. GRUN, A. SCHWARZ, *La gioia dell'abbandono*, Gribaudi, Milano 2004, 52-61.

<sup>16</sup> Per un ulteriore approfondimento vedi, M.W. DAVIS, *The divorce remedy: the proven 7-step program for saving your marriage*, Simon – Schuster, New York 2001, 206-207.

<sup>17</sup> Per un ulteriore approfondimento vedi, A. GRUN, *L'arte di perdonare*, Messaggero, Padova 2001, 31-58.

## Bibliografia

Z. BAUMAN, *L'amore liquido*, Laterza, Bari 2007.

B. BORSATO, *Accompagnamento delle coppie giovani*, in R. TADDEI, *Cammini di relazione*, ElleDici, Torino 2006.

P. A. CAVALIERI, *La santità è "vivere con"*, in AA.VV., *Protesi verso il futuro*, Il Calamo, Roma 2003, 105-132.

P. CODA, *Il Cristo crocifisso e abbandonato redenzione della libertà e nuova creazione*, in «Nuova Umanità» XVIII, 1996/3.

V. CONTE, *Dall'apparenza alla individuazione: come restare coppia*, in «Quaderni di Gestalt», 26/29, 1998-1999.

M. W. DAVIS, *The divorce remedy: the proven 7-step program for saving your marriage*, Simon – Schuster, New York 2001.

H. G. GADAMER, *Verità e metodo*, Bompiani, Milano 1983.

A. GRUN, *L'accompagnamento spirituale nei padri del deserto*, Paoline, Milano 2005.

A. GRUN, *L'arte di perdonare*, Messaggero, Padova 2001.

A. GRUN – M. DUFNER, *Spiritualità dal basso*, Queriniana, Brescia 2005.

A. GRUN – A. SCHWARZ, *La gioia dell'abbandono*, Gribaudi, Milano 2004.

H. HILLESUM, *Diario*, Adelphi, Milano 1987.

G. Lerner, *Insieme con tenerezza*, Sperling – Kupfer, Milano 1990.

G. SALONIA, *Attenzione ai principi – attenzione all'uomo*, in AA.VV., *A partire dai cocci rotti*, Cittadella, Assisi 2001.

G. SALONIA, *Coppie allo sbando, quale soluzione?* In AA.VV., *Il coraggio di cambiare*, Cittadella, Assisi 2004.

G. SALONIA, in M. RUSSOTTO (a cura di), *Accompagnamento spirituale*, in *Discernimento...per "dire Dio" oggi*, Conferenza Episcopale Siciliana, Palermo 2001, Vol. 2.

R. TADDEI, (a cura di) *Cammini di relazione*, ElleDici, Torino 2006.

R. TADDEI (a cura di), *Compagni di viaggio*, ElleDici, Torino 2001.

