

Insieme preghiamo

LETTORE: *«Pensate che io sia venuto a portare la pace sulla terra? No, vi dico, ma la divisione. D'ora innanzi in una casa di cinque persone si divideranno tre contro due e due contro tre; padre contro figlio e figlio contro padre, madre contro figlia e figlia contro madre, suocera contro nuora e nuora contro suocera». (Lc 1-2,51-53)*

UOMINI: Non sei venuto, Signore a portare la pace di chi vuole starsene in pace, la falsa tranquillità di chi non vuole affrontare i problemi, la pace ad ogni costo. Anzi, la tua presenza fa discutere, le tue proposte dividono, il tuo vangelo ci scuote.

DONNE: Insegnaci a discutere insieme, a non lasciarci troppo tranquilli, ad affrontare i problemi, a correggerci con sincerità.

LETTORE: *Gli presentavano dei bambini perché li accarezzasse, ma i discepoli li sgridavano. Gesù, al vedere questo, s'indignò e disse loro: Lasciate che i bambini vengano a me e non glielo impedito, perché a chi è come loro appartiene il regno di Dio... (Mc 10,13-14)*

DONNE: Pensavamo che tu non ti arrabbiassi mai, Signore, che rimanessi sempre tranquillo. E invece diverse volte nel vangelo ti vediamo indignato: per il tempio, la casa di tuo Padre; per quel tempio che sono i bambini, o di fronte alla durezza e all'ipocrisia dei tuoi avversari. Il Dio che ci riveli non è un apatico pensionato celeste, ma un Padre pieno di passione, che ama, soffre, si commuove per il suo popolo, e sa anche fremere di sdegno.

UOMINI: Aiutaci a non reprimere i nostri sentimenti, a non bloccare le nostre emozioni, a non tenere tutto dentro, a non far finta che tutto vada bene.

LETTORE: *Nell'ira, non peccate; non tramonti il sole sopra la vostra ira, e non date occasione al diavolo. Nessuna parola cattiva esca più dalla vostra bocca; ma piuttosto, parole buone che possano servire per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano. E non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, col quale foste segnati per il giorno della redenzione. Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira, clamore e maldicenza con ogni sorta di malignità. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo. (Ef 4,26-27. 29-32)*

INSIEME: Aiutaci, o Signore, a gestire i nostri conflitti, a non rimanere a lungo arrabbiati, a non ferirci a vicenda, a trasformare ogni litigio in occasione di crescita nella verità e nell'amore.

Gli aspetti problematici

■ Ci sono molti modi per innescare un litigio. Per esempio facciamo delle cose che dispiacciono all'altro anche se lo sappiamo bene; affrontiamo una questione delicata o entriamo in un argomento importante nel momento sbagliato, stanchiamo l'altro con domande incessanti o diecimila piccole lamentele. Facciamo capire all'altro che ce l'abbiamo con lui e poi ci rintaniamo nel silenzio.

■ Un altro modo per far nascere una discussione è fare il martire, facendo sapere all'altro in maniera più o meno sottile i sacrifici a cui ci sottoponiamo e quanto siamo meritevoli e bravi; oppure dimentichiamo spesso delle piccole cose che sono importanti per l'altro.

■ Un'altra provocazione: *«Te l'avevo detto tanto bene!»*. Queste parole non hanno neanche bisogno di essere espresse o formulate in questo modo: un sorriso ironico sul vostro viso ad esempio, quando l'altro si accorge di aver preso una decisione sbagliata, è sufficiente per farlo andare fuori di sé. A questo può ancora aggiungersi il fatto che posso trattare il mio partner come un bambino. Veglio costantemente su di lui, gli evito di fare degli sbagli o lo proteggo dalle cattive intenzioni degli altri. Un atteggiamento di superiorità è sicuramente un modo eccellente per far andare l'altro su tutte le furie.

■ Il litigio ci fa male, ci lascia il segno nel profondo, è meglio quindi evitarlo?

Come litighiamo e come facciamo pace

«Non vi sono mai due persone che non si capiscono; ci sono solo due persone che non sanno discutere».
(Proverbio africano)

L'assenza di scontri è una garanzia della riuscita della coppia? In una relazione tranquilla non ci sono ferite vive. In una coppia che non conosce il litigio i due hanno imparato a tacere e a dominarsi: a non smuovere le acque.

■ Tutto questo è cosa buona? Che prezzo pagano per questa tranquillità? In questo modo sono meno coinvolti l'uno verso l'altro. Reprimono i loro pensieri e i loro sentimenti, e non sono affatto aperti né onesti l'uno con l'altro.

■ La pace ad ogni costo è una tentazione, ma non è una buona idea. Le coppie imparano a non dirsi le cose, imparano in qualche modo a "barcamenarsi" ed evitano gli argomenti esplosivi. La loro relazione dunque non è completa, perché certi discorsi si affrontano solo superficialmente o si evitano del tutto.

■ L'anestetizzazione dei conflitti è la logica più seguita data la difficoltà di gestirli, ma eludere il corso delle cose non aiuta. I conflitti non risolti interferiscono nella vita e nell'azione educativa riproponendosi sotto altre forme non necessariamente migliori. Il problema è che si dà una scarsa attribuzione di senso ai conflitti, troppo facilmente demonizzati e rifiutati. Questo atteggiamento impedisce il riconoscimento del conflitto e dei messaggi sottostanti. Non si vuole vedere ciò che sta succedendo e si copre la realtà con un velo di ipocrisia e di pigrizia. Prendere atto del conflitto è invece un'operazione di consapevolezza che restituisce dignità ai soggetti coinvolti nel conflitto stesso.

Le prospettive per crescere

▼ Spesso all'origine di uno scontro c'è un sentimento di solitudine e la sensazione di non essere apprezzati. Non avendo coscienza del mio valore, cerco un "capro espiatorio", così ti rendo responsabile della mia insoddisfazione interiore e della mia insicurezza. Ti ritengo insensibile perché non ti sei accorto che sto soffrendo; dentro di me dico che non fai niente per aiutarmi.

▼ A volte alla base della discordia c'è l'egoismo; io penso solamente a me e a ciò che ricavo dalla nostra relazione. I conflitti hanno sempre come centro l'io e mai il "noi", e sono provocati perché "io" voglio qualcosa o perché io non voglio darti qualcos'altro che a te piacerebbe avere. "Io" non sono soddisfatto anzi, "io" voglio che tu cambi.

▼ Occorre allora cominciare a parlare della nostra "ostinazione" e delle ragioni del nostro rifiuto a cambiare. Dovremo considerare quello che capita alla nostra relazione e vedere come chiarirla. Questo non vuol dire rinunciare al mio punto di vista, né accettare le idee del mio interlocutore; significa solo che se rimango fermo nella mia posizione non sono in grado di discutere, ma posso solo accusare e contrattare o dire «Amen, obbedisco!».

▼ Intendiamoci bene, non è necessario litigare per andare d'accordo, però il litigio può essere un modo di comunicare importante, perché è l'interruzione della reciproca difesa per una maggior conoscenza di sé e dell'altro, è la fatica di accettarsi diversi.

▼ Occorre inoltre ricordare che la coppia non è una realtà statica, ma dinamica e va costantemente e pazientemente rico-

struita nei suoi equilibri e che gli adattamenti, i confronti e il riaccettarsi nelle modifiche inevitabili del tempo, non possono avvenire senza urti e contrasti e senza una qualche sofferenza.

▼ L'intesa di una coppia non nasce dall'assenza di conflitti, cosa tra l'altro impossibile, ma dalla capacità di superarli insieme. Per fare ciò la coppia deve imparare a maturare attraverso un'azione educativa reciproca; devono imparare la necessità di non umiliare, ma di essere umili, di mettersi nei panni dell'altro e di ascoltarne le ragioni; devono imparare la necessità della pazienza, della tolleranza, di accettare la sofferenza, e devono imparare a chiedere aiuto. I due partner imparano così a collaborare per trovare insieme una soluzione dove entrambi risultano vincenti, perché ci si è impegnati per il "noi" e quindi per la maturazione dei singoli e della coppia.

DAL LITIGIO AD UN BUON CONFRONTO

(consigli per gestire un conflitto in modo costruttivo)

1. Fermiamoci. Definiamo bene su cosa stiamo discutendo.
2. Ascoltiamoci e restiamo fedeli all'argomento
3. Non perdiamo tempo a dimostrare all'altro che ha torto, ma diciamo apertamente quello che ci interessa.
4. Attenti a "non colpire sotto la cintura". Evitiamo critiche e sarcasmo.
5. Non coinvolgiamo terze persone. E' una discussione a due.
6. Rimaniamo fisicamente vicini. Con il "non verbale" pur nella difficoltà, mostriamo il desiderio di incontrarci.
7. Non "fuggiamo" ma terminiamo la discussione. In caso di lacrime, siamo delicati, ma andiamo sino in fondo.

Riflettere e discutere

- Che cosa provoca i nostri litigi? Sono motivi futili o fondamentali? Che cosa c'è di negativo e di positivo nei nostri litigi?
- Uno di noi due è sempre perdente?
- Riusciamo a metterci nei panni dell'altro quando litighiamo?
- Come ci riconciliamo? Chi fa il primo passo? Sempre la stessa persona? Chi deve fare il primo passo? Ci riconciliamo veramente o facciamo solo dei rattoppi?
- Prima di perdonare chiediamo all'altro di cambiare?
- Se non litighiamo mai, come ci sentiamo provocati da questa scheda?
- Quali cambiamenti portano nella nostra vita personale le osservazioni che l'altro ci fa perché non condivide alcuni aspetti del nostro modo di pensare di fare?
- Teniamo nascosti i nostri litigi agli amici, quasi vergognandocene, o li riteniamo fatti normali per la vita di una coppia?
- Anche il silenzio è un modo di comunicare. Quale significato assume per ognuno di voi il silenzio? Nei momenti di silenzio cosa vi capita più spesso di pensare?