

LA COMUNICAZIONE NELLA COPPIA: DAL CONFLITTO AL PERDONO

di Don Aurelio Arzeno

1. Dio il grande Comunicatore

Nel libro della Genesi leggiamo che siamo stati creati ad immagine e somiglianza di Dio: uomo e donna (letteralmente “*uoma*”) in ebraico “*ish*” ed “*isha*”.

Soltanto con l'uomo Dio comunica e si auto-rivela. La comunicazione di Dio è modello esemplare della comunicazione della coppia: pensate alle relazioni divine trinitarie (Padre, Figlio e Spirito Santo...).

2. La comunicazione nella coppia

a. *Verbale, non verbale e ascolto.*

La vera comunicazione avviene quando uno riceve il messaggio dell'altro e risponde, cioè quando si realizza una **comunicazione circolare**, cioè uno scambio d'informazioni da uno all'altro e viceversa.

Il nostro modo di comunicare è attraverso le parole, **comunicazione verbale**, però, a differenza di quanto pensiamo, si comunica molto di più con il linguaggio del corpo, cioè con una **comunicazione non verbale**, fatta di gesti e posizioni del corpo, espressioni del viso, sguardi, sorrisi, ammiccamenti ecc., per questo motivo **è impossibile non comunicare**. Anche quando stiamo zitti e pensiamo di non comunicare, mutismi, silenzi, sguardi, sorrisi, sospiri, gesti..., sono in realtà una comunicazione degli stati d'animo, delle emozioni, dei pensieri interiori personali. La comunicazione non verbale è perciò più ampia e veritiera che quella verbale. Capire il messaggio non verbale dell'altro, però, non è semplice, perché ognuno lo traduce secondo un modello acquisito all'interno della propria famiglia d'origine, e fatto proprio crescendo, o lo interpreta secondo il proprio stato d'animo, legato al momento o alla situazione che si sta vivendo.

Un altro elemento fondamentale della comunicazione è **l'ascolto**, senza di esso la comunicazione non si realizza.

b. *Unità di coppia: condivisione.*

Più le due personalità sono ricche e appagate in tutti gli aspetti della loro vita: lavoro, rapporti con gli altri e con la famiglia d'origine, interessi, ..., più la dimensione della coppia ne beneficia, perché una persona realizzata e serena sarà sempre ricca d'energie e positività da riversare nella coppia e da condividere.

Viceversa, più una persona non è realizzata a livello personale, almeno in alcuni aspetti, più tenderà a riversare nella coppia alcune delle sue tensioni e insoddisfazioni e non contribuirà alla crescita della coppia.

Uno dei rischi nelle coppie è di uno sbilanciamento rispetto alla crescita delle reciproche individualità. La coppia va coltivata e nutrita di sempre nuove energie, ma se uno od entrambi i coniugi si occupano prevalentemente di sé il rischio è di vivere insieme, ma distanti emotivamente: l'unità di coppia non esiste.

c. *Dimensioni di coppia: distanza*

Un altro rischio che la coppia può vivere, è la fusione delle due individualità, che sono indistinte perché si fondono nella coppia, unica realtà per entrambi, oppure perché uno dei due sovrasta l'altro impedendogli un'espressione individuale autonoma.

d. *Dimensioni di coppia: fusione – alienazione*

E' molto importante che ognuno si conosca a fondo interiormente e che abbia un concetto di sé e della propria identità chiaro e saldo.

I coniugi devono sentirsi distinti uno dall'altro per un reale arricchimento reciproco.

Altro aspetto utile alla buona comunicazione è **definire il legame della coppia con le famiglie d'origine**. Talvolta, se la relazione non è ben definita nei termini della vicinanza-distanza, pur nel rispetto degli affetti e dei doveri verso i genitori, c'è il rischio di un'eccessiva dipendenza da parte di uno dei due coniugi oppure di un'interferenza eccessiva da parte di una delle due famiglie e ciò può creare delle tensioni che difficilmente si risolvono in modo spontaneo.

3. Conflitto e perdono nella coppia

Finalità della proposta di questa riflessione:

- non aver paura del litigio: avere dei conflitti è naturale e inevitabile;
- avere dei conflitti non è un segnale cattivo: il litigio è un'opportunità di crescita nella relazione;
- ci sono conflitti e conflitti: saperli riconoscere per affrontarli meglio;
- come trasformare il litigio in un buon confronto: litigare male, litigare bene.
- Perdonarsi....

1) *Risoluzione negativa dei conflitti:*

- Stile competitivo: quando prevale uno sull'altro.
- Stile dell'evitamento: quando si nega l'evidenza del problema per evitare l'ansia del confronto interpersonale.
- Stile dell'accomodamento e del compromesso : si dilazionano i tempi per affrontare i conflitti e nel frattempo si sceglie il compromesso accomodante.

2) *Le tappe del processo costruttivo delle relazioni conflittuali:*

- Un clima di affettività costruttiva e un ambiente di fiducia.
- Riconoscere i propri bisogni e quelli del partner. Il perdono e la correzione fraterna devono promuovere relazioni autentiche.
- Ascolto attivo e disponibilità a un confronto aperto e sincero.
- Chiarezza nella percezione della realtà.
- Distinguere la persona dal problema senza colpevolizzarla.
- Aspettare il momento giusto lasciando decantare le emozioni negative.
- Cercare il bene comune, senza pretendere la vittoria ad ogni costo e senza scegliere la logica del muro contro muro.

3) *Perdono e riconciliazione: vie di superamento della conflittualità di coppia:*

a) La tenerezza non "tenerume": affetto dolce e delicato, non sentimentalismo, smancerie e svenevolezze.

No alla durezza di cuore e al ripiegamento egocentrico su di sé

b) Il perdono come il dono più alto della tenerezza che ama .

Il per-dono è un dono completo, perfetto, non per dovere e nemmeno per costrizione morale.

c) La tenerezza perdonante come pace dell'anima (shalom),

Il perdono è sinonimo di "bene-essere", di pace in senso biblico.

Il perdonare settanta volte sette = sempre di Mt.18,21 e Lc. 17,3 e le Beatitudini di Mt. 5,3 possiamo tradurli così:

Beati gli sposi che sanno perdonarsi, senza scoraggiarsi degli errori, e si rinnovano nella tenerezza perdonante ogni giorno.

Saranno ricolmi di gioia e di pace, niente potrà mai distruggere la loro comunione d'amore.

Infatti:- il risentimento rappresenta un fardello pesante da portare>

-perdonare è più sano che rodere nella rabbia.

- il perdono dona sollievo a chi lo concede.

- l'80% dell'amore di coppia si costruisce sul fondamento del perdono ricercato, accolto, donato e condiviso.

- senza perdono non esiste futuro per gli sposi.

4) *Orizzonti per imparare a perdonare:*

a) E' insufficiente superare il sentimento del rancore:

- Non desiderando vendetta

- Chiudendo gli occhi sul problema

- Evadendo nel divertimento

- Assumendo atteggiamenti masochisti di autopunizione oppure di isolamento dagli altri.

b) La via migliore è:

- Al sentimento forte negativo del risentimento si sostituisce il sentimento positivo di un nuovo affetto amante.

Il perdono che comporta lo stato d'animo di empatia e di compassione è in linea con il Vangelo (Lc. 6,27-38), ci aiuta a vincere il male con il bene, a - ad amare i nemici, a non giudicare e non condannare, a dare senza chiedere niente in contraccambio, a essere misericordiosi come il Padre Celeste.

E' un percorso possibile, ma complesso e arduo.

Occorre far trionfare la tenerezza sul rancore, l'amore perdonante sull'odio, confidando nella grazia del sacramento nuziale, modificando percezione con un'ottica diversa

c) Come guarire dalla memoria delle offese?

- Riflettere insieme sull'origine dei conflitti, ascoltandosi e riflettendo, mettendo al primo posto non l' "io", ma il "noi".

- La preghiera occupa un ruolo assolutamente decisivo.

d) Occorre passare dal rifiuto a un nuovo affetto "con e per": riscoperta del coniuge a rifondare il vissuto di coppia su basi nuove:

- comprensione-essere indulgenti

- identificazione empatica: mettersi nei panni dell'altro

- il perdono aiuta a tendere a un affetto più adulto e più maturo.

e) Lasciarsi plasmare dalla tenerezza di Dio. La parabola del padre misericordioso e Lc. 6, 27-38 sono un messaggio molto chiaro al riguardo.

f) Affidarsi alla grazia della Croce: il Venerdì Santo non è l'ultima parola.

g) Invocare il nome di Gesù: la grazia della preghiera aiuta a superare il risentimento.

h) Dal perdono (atto personale-soggettivo) alla riconciliazione (atto che richiede relazione interpersonale). Il perdono è un dono offerto a prescindere dalla sua accettazione da parte del partner. La riconciliazione è un dono conquistato che coinvolge la coppia e il suo programma di vita.

i) Il cuore di Dio è compassione.

" Il mio cuore si commuove dentro di me, le mie viscere fremono di compassione" (Osea 11, 8)

"Padre perdona loro perché non sanno quello che fanno" (Lc. 23,34)

l) Aprirsi al cuore di Dio: il fatto di essersi sposati in chiesa non esime da situazioni difficili.

Paolo VI nell' "Humanae vitae": "non scoraggiarsi, ma con umile perseveranza ricorrere al sacramento della confessione".

Giovanni Paolo II nella "Familiaris consortio": "l'amore di Dio è più potente del peccato".

Il sacramento della riconciliazione non solo riguarda ciò che si è stati, ma ciò che si è chiamati a diventare.

Tre domande per il dialogo di coppia:

1. Quando sorge una situazione di litigio, chi di noi due fa il primo passo per riconciliarsi?

2. Sono consapevole che chi compie il primo gesto è la persona più matura e forte?

3. Sei d'accordo sui cinque modi di chiedere perdono?

a. Il rammarico ("Mi dispiace")

b. L'assunzione di responsabilità ("Ho sbagliato")

c. Il tentativo di rimediare ("Cosa posso fare per rimediare")

d. L'impegno sincero ("Cercherò di non farlo più")

e. Richiesta di perdono ("Puoi perdonarmi")

Ho perduto l'essenziale

*"Ho paura, Signore,
d'aver perso l'essenziale.
Mille progetti, sogni ad occhi aperti:
"E avremo bambini"
"E andremo in capo al mondo"
"E quando la sera tornerai"..."
Tutti castelli in aria
Si sono ridotti a questo vivere stanco,
sempre uguale.
Signore,
temo d'aver mancato l'essenziale.
Forse l'ho perso il giorno in cui,
distratta,
mi sono dimenticata del sorriso
che aspettava da me.
Oppure quando,
dopo un litigio,
ho preferito chiudermi nel silenzio
covando il mio rancore,
e l'ho lasciato solo ad aspettare
una parola amica.
Signore, dammi la possibilità
Di ritrovare l'essenziale:
il nostro amore
che Tu ci hai donato*