

## Il perdono nella coppia

- 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 settantavolte 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 rodersi 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
- Chiudendogli 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.

È un percorso possibile, ma complesso e arduo.

Occorre far trionfare la tenerezza sul rancore, l'amore perdonante sull'odio, confidando nella grazia del sacramento euziale, 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 essere disposti 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.

## 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 quandola seratornerai"..."

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".