

LA COPPIA E LA CRISI: COME ACCOMPAGNARE, DISCERNERE E INTEGRARE

1. Introduzione

Abbiamo bisogno di familiarizzare con la parola “**CRISI**” e con tutte quelle parole che immediatamente ci sembrano essere collegate come “conflitto”, “fallimento”, “confusione”, “contraddizione”.

[ESERCITAZIONE: ciascuno scrive personalmente una definizione di **CRISI** a partire dalla propria esperienza di vita]

Amoris Laetitia ha avuto il coraggio di tematizzare “*il tempo della crisi*” dedicando alcuni numeri (232-238) del capitolo VI dedicato ad “Alcune prospettive pastorali” e provocandoci ad una riflessione più profonda circa il posto che occupa “evento crisi” nel significato esistenziale di una vita chiamata al compimento ma che si fa storia nell’incompiuto.

Nella nostra esperienza quotidiana tendiamo a nascondere i momenti di difficoltà o di conflitto e a tentare di trovare da soli una “soluzione”. Nel nostro vocabolario spirituale o pastorale queste due parole sono ancora “tabù”: parliamo di crisi economica globale, di crisi spirituale e se parliamo di crisi matrimoniale ci riferiamo alla realtà della separazione e della pastorale dei separati e dei divorziati risposati. Da qui, possiamo presumere che questo tema nel campo pastorale è tutto da “inventare”!

Il termine **crisi** è normalmente abbinato all’idea di fallimento, di rottura, di fine, di scioglimento, invece in termini etimologici, la parola crisi deriva dal verbo greco *krino*, che vuol dire “giudicare”, “discernere”, “valutare” cioè mettersi in discussione, rivedere, ripensarsi. Ciò apre ad una prospettiva più ampia di quella che culturalmente abita nel nostro quotidiano: “*Ogni crisi nasconde una buona notizia che occorre saper ascoltare affinando l’udito del cuore*” (AL232).

Albert Einstein, in *Il mondo come io lo vedo* nel 1931, definisce la crisi: “*La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi. La creatività nasce dall’angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura. È nella crisi che sorgono l’inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera se stesso senza essere ‘superato’. Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti e difficoltà, violenta il suo stesso talento e dà più valore ai problemi che alle soluzioni. La vera crisi è la crisi dell’incompetenza. L’inconveniente delle persone e delle nazioni è la pigrizia nel cercare soluzioni e vie di uscita. Senza crisi non ci sono sfide, senza sfide la vita è una routine, una lenta agonia. Senza crisi non c’è merito. È nella crisi che emerge il meglio di ognuno, perché senza crisi tutti i venti sono solo lievi brezze. Parlare di crisi significa incrementarla, e tacere nella crisi è esaltare il conformismo. Invece, lavoriamo duro. Finiamola una volta per tutte con l’unica crisi pericolosa, che è la tragedia di non voler lottare per superarla*”.

Dallo studio sul Ciclo di vita della famiglia (Scabini E., *Psicologia sociale della famiglia*, Bollati Boringhieri, Torino 2002), sappiamo bene che l’esperienza della crisi è esperienza

antropologica ed evolutiva. Ogni famiglia attraversa una successione di fasi diverse tra loro che scandiscono il suo percorso, definendo il suo ciclo di vita. Ogni fase è caratterizzata da specifici compiti di sviluppo che comportano una continua rielaborazione dei rapporti a livello di coppia, delle relazioni genitori-figli e di quelle con la famiglia d'origine. Ogni appartenente alla famiglia, in ogni fase del ciclo di vita familiare, è impegnato ad affrontare più compiti di sviluppo, perché coinvolto in più relazioni. L'assunzione di questi compiti consente il passaggio alla fase successiva.

Lo sviluppo si realizza nel tempo ed è scandito da *eventi critici* che innescano processi di trasformazione, necessari al passaggio da una fase all'altra del ciclo di vita. Di conseguenza, ogni famiglia attraversa cicli che si ripetono, caratterizzati da fasi di funzionamento e di adattamento e intervallati da periodi di crisi familiare. Tale evento critico comporta difficoltà perché determina un periodo di scarsa organizzazione e spinge ad un'attiva di ricerca per il raggiungimento di un nuovo livello di organizzazione-equilibrio relazionale. Il superamento della crisi familiare dipende soprattutto dalle risorse di cui la famiglia dispone e dal potere rigenerativo della famiglia, per ristabilirsi dalla disgregazione risultante da un evento stressante.

Nel ciclo di vita familiare la *crisi* è quel evento critico che permette di passare da una fase evolutiva all'altra: per esempio il matrimonio è considerato evento critico poiché destabilizza i due verso un nuovo e difficile equilibrio relazionale (da un io + un altro io si arriva ad un NOI che non è la somma dei due!), la nascita del primo figlio rimette in discussione la coppia da una relazione a due ad una relazione a tre creando spesso disequilibri molto forti e fortemente critici, non parliamo di quando i figli entrano nell'adolescenza...

Amoris Laetitia rilegge a suo modo i cicli di vita familiare: *“Non si vive insieme per essere sempre meno felici, ma per imparare ad essere felici in modo nuovo, a partire dalle possibilità aperte da una nuova tappa. Ogni crisi implica un apprendistato che permette di incrementare l'intensità della vita condivisa, o almeno di trovare un nuovo senso all'esperienza matrimoniale. In nessun modo bisogna rassegnarsi a una curva discendente, a un deterioramento inevitabile, a una mediocrità da sopportare. Al contrario, quando il matrimonio si assume come un compito, che implica anche superare ostacoli, ogni crisi si percepisce come l'occasione per arrivare a bere insieme il vino migliore”* (AL 232; cfr AL 235).

Ciò è l'esplicitazione di un nuovo sguardo sulla famiglia e sui legami che essa custodisce: non più ideale ma realista. Il numero 325 di AL, che chiude il documento, sintetizza questo sguardo così: *“nessuna famiglia è una realtà perfetta e confezionata una volta per sempre, ma richiede un graduale sviluppo della propria capacità di amare. C'è una chiamata costante che proviene dalla comunione piena della Trinità, dall'unione stupenda tra Cristo e la sua Chiesa, da quella bella comunità che è la famiglia di Nazareth e dalla fraternità senza macchia che esiste tra i santi del cielo. E tuttavia, contemplare la pienezza che non abbiamo ancora raggiunto ci permette anche di relativizzare il cammino storico che stiamo facendo come famiglie, per smettere di pretendere dalle relazioni interpersonali una perfezione, una purezza di intenzioni e una coerenza che potremo trovare solo nel Regno definitivo. Inoltre ci impedisce di giudicare con durezza coloro che vivono in condizioni di grande fragilità. Tutti siamo chiamati a tenere viva la tensione verso qualcosa che va oltre noi stessi e i nostri limiti, e ogni famiglia deve vivere in questo stimolo costante. Camminiamo, famiglie, continuiamo a camminare! Quello che ci viene promesso è sempre di più. Non perdiamo la speranza a causa dei nostri limiti, ma neppure rinunciamo a cercare la pienezza di amore e di comunione che ci è stata promessa”*.

2. Lo stile dell'accompagnamento evangelico

Accompagnare con stile evangelico le famiglie e, in particolare le coppie in difficoltà relazionale, i giovani e le generazioni, significa comunicare loro una spiritualità del cammino e non una spiritualità della perfezione. Potremmo dire una spiritualità dell'incarnazione, non una idealità disincarnata.

*“È bene **accompagnare** i coniugi perché siano in grado di accettare le crisi che possono arrivare, raccogliere il guanto e assegnare ad esse un posto nella vita familiare”; “I coniugi esperti e formati **devono essere disposti ad accompagnare** altri in questa scoperta, in modo che le crisi non li spaventino né li portino a prendere decisioni affrettate” (AL 232).*

¹³Ed ecco, in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio di nome Emmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, ¹⁴e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto. ¹⁵Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. ¹⁶Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo. ¹⁷Ed egli disse loro: "Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?". Si fermarono, col volto triste; ¹⁸uno di loro, di nome Clèopa, gli rispose: "Solo tu sei forestiero a Gerusalemme! Non sai ciò che vi è accaduto in questi giorni?". ¹⁹Domandò loro: "Che cosa?". Gli risposero: "Ciò che riguarda Gesù, il Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo; ²⁰come i capi dei sacerdoti e le nostre autorità lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e lo hanno crocifisso. ²¹Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele; con tutto ciò, sono passati tre giorni da quando queste cose sono accadute. ²²Ma alcune donne, delle nostre, ci hanno sconvolti; si sono recate al mattino alla tomba ²³e, non avendo trovato il suo corpo, sono venute a dirci di aver avuto anche una visione di angeli, i quali affermano che egli è vivo. ²⁴Alcuni dei nostri sono andati alla tomba e hanno trovato come avevano detto le donne, ma lui non l'hanno visto".

²⁵Disse loro: "Stolti e lenti di cuore a credere in tutto ciò che hanno detto i profeti! ²⁶Non bisognava che il Cristo patisse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?". ²⁷E, cominciando da Mosè e da tutti i profeti, spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui.

²⁸Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano.

²⁹Ma essi insistettero: "Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto". Egli entrò per rimanere con loro. ³⁰Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. ³¹Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista. ³²Ed essi dissero l'un l'altro: "Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?". ³³Partirono senza indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, ³⁴i quali dicevano: "Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone!". ³⁵Ed essi narravano ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane.

Lc 24,13-35

vv.13-14: i personaggi, due uomini potrebbe essere simbolicamente una coppia di sposi in viaggio da Gerusalemme (luogo nel quale è successo tutto, luogo nel quale anch'essi hanno vissuto un'esperienza...) ad Emmaus (nuovo luogo lontano da dove sono successi quei fatti) = c'è una situazione oggettiva che si mischia ad una esperienza personale. Il modo per affrontare la situazione è il "**racconto**": portare fuori da sé ciò che sta in sé; consegnare ad un altro una parte di sé (aggrovigliata, confusa, parziale o assolutizzata dall'emozione prevalente); ricerca di un appoggio, un consenso, una consolazione, un riconoscimento, un confronto, uno sfogo... Ciascuno racconta a modo suo, come ha imparato nella sua storia personale, con gli strumenti che ha acquisito: per monosillabi, in modo "impressionista", "introspettivamente", coinvolgendosi emotivamente, restando asettico, provocando...

v.15: "*Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro...*"

Gesù si fa vicino all'uomo nel suo "oggi" ("mentre"), entra in una relazione profonda e si mette a camminare con loro = relazione di aiuto. In un certo senso, si accosta al vissuto della persona: non fa prediche, non cerca di convincerli, non si svela subito ma accetta di partire perdente e tiene conto dei tempi di crescita dell'uomo che ha davanti.

"Per affrontare una crisi bisogna essere presenti" (AL 234).

...Ed egli disse loro: «Che sono questi discorsi che state facendo fra voi durante il cammino?». Si fermarono, col volto triste; uno di loro, di nome Clèopa, gli disse: «Tu solo sei così forestiero in Gerusalemme da non sapere ciò che vi è accaduto in questi giorni?»...

«Non ci ardeva forse il cuore nel petto mentre conversava con noi lungo il cammino, quando ci spiegava le Scritture?»

Gesù si fa sconosciuto, li avvicina, li fa parlare e ascolta il loro vissuto. Gesù **ascolta facendo domande aperte**, è il buon amico che lascia parlare, lascia che l'altro si sfoghi ma anche che aiuta a focalizzare il punto centrale. Tuttavia non fa parlare di cose vaghe o lontane, ma aiuta ad aprirsi sul punto sofferto. Ha una particolare delicatezza nel mettere subito a fuoco, senza invadenze (*rispetto*), ciò che è importante così che l'altro cerchi di oggettivare il problema: che cosa mi avviene? Che cosa mi sta capitando? Che cosa sento e vivo, pur nella tristezza, nella frustrazione? Gesù è vicino (*empatia*) e nello stesso tempo suscita in quegli uomini la ricerca che va oltre l'apparente tristezza (*rispetto*): è un buon accompagnatore perché libero interiormente.

I discepoli lasciano che arda il cuore... è interessante che non venga sottolineato l'apertura della mente (= hanno capito), bensì il riscaldarsi del cuore. Prima di essere la mente a conoscere, è il cuore che arde, che si lascia sciogliere... Gesù entra in relazione attraverso il cuore e li porta ad una consapevolezza della mente.

...Ed egli disse loro: «Stolti e lenti di cuore nel credere alla parola dei profeti! Non bisognava che il Cristo sopportasse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?». E cominciando da Mosè e da tutti i profeti spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui...

Ad un certo momento, Gesù prende, in maniera molto forte, l'iniziativa, interviene non con parole accomodanti (fatti coraggio, passerà presto, tutti attraversiamo queste prove...), ma in modo quasi duro perché ha capito che è in gioco la fede, il credere dei discepoli, il bene vero: "Stolti e lenti di cuore nel credere!". Egli ha compreso che, sotto una semplice atonia, tristezza, sotto una sonnolenza dell'anima, c'è in realtà qualcosa d'altro.

...Egli entrò per rimanere con loro. Quando fu a tavola con loro, prese il pane, disse la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma lui sparì dalla loro vista...

Ancora una volta Gesù accetta di rimanere con loro, si mostra bisognoso di una casa per la notte e di una cena. Questa volta si rivela attraverso un segno familiare a loro... ma appena i loro occhi arrivano a riconoscerlo ecco che scompare. È interessante notare la strategia educativa di Gesù: nel momento che lo riconoscono non c'è più bisogno della sua presenza fisica (*assenza-presenza*). Li ha condotti fino ad una scelta, ad un bivio, ha curato le ferite interiori con estrema delicatezza donando nuovamente speranza... ora lascia a loro la decisione, il cambiare rotta, l'accorgersi che la via non è scappare e fuggire. Da una parte si fa vicino, sembra dimostrare affetto dall'altra è molto attento al bene vero, al passo per che fa crescere.

3. Come mettersi in relazione¹

Amoris Laetitia **abbandona l'approccio deduttivo** alle situazioni concrete riguardanti l'amore e la famiglia, e questo sia per le situazioni "normali" sia per quelle cosiddette "non regolari". L'approccio deduttivo consiste nel ribadire il valore generale (non negoziabile), nel trasformarlo in una legge di comportamento per tutti, e nel codificare la casistica giuridica delle conseguenze qualora questa legge non venga seguita nelle situazioni singole: valore, norma, applicazione della norma, conseguenze della non applicazione della norma, vie di uscita possibili.

L'allontanamento da questa prospettiva è ribadito a più riprese. Tra le ripetute affermazioni di AL quella più esplicita si trova al n.304: "È meschino soffermarsi a considerare solo se l'agire di

¹ E. Biemmi, *Lo stile dell'accompagnamento familiare secondo "Amoris Laetitia"*, in «Tredimensioni», 3 (2017), pp. 289-299.

una persona risponda o meno a una legge o a una norma generale, perché questo non basta a discernere e ad assicurare una piena fedeltà a Dio nell'esistenza concreta di un essere umano".

È da notare che questa prospettiva non è applicata in AL solo per le situazioni "non regolari". Il nesso valore-legge-comportamento nella sua rigida concatenazione viene abbandonato anche per le situazioni "regolari", per l'amore quotidiano vissuto in famiglia. AL denuncia più volte l'eccessiva idealizzazione dell'amore familiare: *"Altre volte abbiamo presentato un ideale teologico del matrimonio troppo astratto, quasi artificiosamente costruito, lontano dalla situazione concreta e dalle effettive possibilità delle famiglie così come sono. Questa idealizzazione eccessiva, soprattutto quando non abbiamo risvegliato la fiducia nella grazia, non ha fatto sì che il matrimonio sia più desiderabile e attraente, ma tutto il contrario"* (AL 36).

Amoris Laetitia rifiuta **l'approccio induttivo/soggettivo** (il mio comportamento diventa la regola): *"ciò che fa parte di un discernimento pratico davanti ad una situazione particolare non può essere elevato al livello di una norma"* (AL 304). Non sono le situazioni concrete a diventare principi e neppure ci si limita ad accondiscendere alle situazioni così come sono, giustificandole con l'argomento della fragilità umana (argomento seduttivo oggi in una cultura narcisista!). La misericordia non si declina come accondiscendenza alla fragilità ma domanda di fare verità dei propri percorsi ed entrare in un percorso di conversione.

Amoris Laetitia sceglie la **via del discernimento**, quella via che ci aiuta a determinare ciò che ci porta a Dio e ciò che ci conduce lontano da lui. Il termine discernimento appare 35 volte e 10 volte il verbo discernere, e questi termini intervengono ogni qualvolta che si tratta di indicare la via pastorale da seguire, l'agire pastorale della Chiesa². *"Il discernimento deve aiutare a trovare le strade possibili di risposta a Dio e di crescita attraverso i limiti. Credendo che tutto sia bianco o nero, a volte chiudiamo la via della grazia e della crescita e scoraggiamo percorsi di santificazione che danno gloria a Dio. Ricordiamo che «un piccolo passo, in mezzo a grandi limiti umani, può essere più gradito a Dio della vita esteriormente corretta di chi trascorre i suoi giorni senza fronteggiare importanti difficoltà».* La pastorale concreta dei ministri e delle comunità non può mancare di fare propria questa realtà" (AL 305).

4. Quattro tappe nell'applicazione del discernimento

- A. Il primo consiste **nel guardare la situazione per quello che è**, dall'interno stesso della situazione (dalla periferia e non dal centro), sospendendo ogni giudizio. In questo primo passaggio del discernimento si impara a distinguere.
- B. Un secondo passaggio del discernimento è molto fine e richiama quello che diceva Sant'Ignazio: **saper vedere Dio in tutte le cose**. Questo occhio del discernimento è decisivo. Riguarda la capacità di vedere in ogni situazione di amore, anche quella che sta attraversando una crisi o la meno regolare, la presenza dei segni del Verbo (AL 77), la presenza della grazia di Dio che opera anche nelle vite di queste persone (AL 291). Questo conduce a evidenziare gli elementi di bene su cui appoggiarsi, sui quali fare leva, che possono condurre a una maggiore apertura al vangelo del matrimonio nella sua pienezza (AL 293). Questo primo occhio permette anche al secondo di esercitarsi con la stessa lucidità: proprio perché si vede il bene, si può avere la libertà di denunciare quello che bene non è, quello che nell'amore umano illude e disumanizza, quello che non è frutto dello Spirito.
- C. Il terzo passaggio del processo di discernimento nelle situazioni concrete è di accompagnare la persona a partire dal punto in cui si trova, con approfondimento graduale delle esigenze del vangelo (38), **perseguendo il bene possibile in quella situazione**. Questo cammino richiede

² Cfr. A. Spadaro – L.J. Cameli, *La sfida del discernimento in "Amoris Laetitia"*, in "La Civiltà Cattolica" 3985 (2016), pp. 3-16.

due momenti. Il primo è di aiutare a far sì che le persone prendano coscienza della loro situazione davanti a Dio, facciano verità in se stesse (AL 300). Il secondo consiste nel “nutrire i semi del verbo” (AL 76). Per farlo, come dicevamo prima, si tratta di valorizzare gli elementi costruttivi in quelle situazioni che non corrispondono ancora o non più al suo [della Chiesa] insegnamento sul matrimonio (AL 292). In altri termini si tratta di fare alleanza con quei segni di amore che in qualche modo riflettono l’amore di Dio anche nelle situazioni più imperfette (AL 294).

- D. L’ultimo passaggio consiste nell’integrare, nel **farli partecipi della vita della comunità ecclesiale**. «*Si deve aiutare ciascuno a trovare il proprio modo di partecipare alla comunità ecclesiale*» (AL 297). L’integrazione è dunque la finalità ultima di tutto il processo di discernimento pastorale (AL 299).

Il processo di discernimento mira dunque ad accompagnare le persone a illuminare la propria coscienza perché possano vivere la grazia di Dio nella loro situazione, nella misura delle loro possibilità, cioè del bene possibile. E in questo modo la Chiesa fa quello che da sempre nella sua tradizione ha detto: restituisce l’autorità ultima alla coscienza dei credenti, non si sostituisce ad essa ma la accompagna per illuminarla. La Chiesa si sente chiamata a «*dare spazio alla coscienza dei fedeli, che tante volte rispondono quanto meglio possibile al Vangelo in mezzo ai loro limiti e possono portare avanti il loro personale discernimento davanti a situazioni in cui si rompono tutti gli schemi. Siamo chiamati a formare le coscienze, non a pretendere di sostituirle*» (AL 37).

5. L’accompagnamento come arte da apprendere

“*La Chiesa dovrà iniziare i suoi membri – sacerdoti, religiosi e laici – a questa “arte dell’accompagnamento”, perché tutti imparino sempre a togliersi i sandali davanti alla terra sacra dell’altro. Dobbiamo dare al nostro cammino il ritmo salutare della prossimità, con uno sguardo rispettoso e pieno di compassione, ma che nel medesimo tempo sani, liberi e incoraggi a maturare nella vita cristiana*” (EG 169).

- Anzitutto bisogna lavorare per **una conversione di mentalità nei confronti della “crisi” (di coppia, dei giovani, delle generazioni...)**, per arrivare a considerarla non necessariamente un evento fallimentare, ma piuttosto un passaggio naturale e universalmente diffuso del cammino di coppia: un evento che, se bene interpretato e condotto con l’aiuto di persone capaci, può segnare un salto di qualità nella relazione di coppia. Ciò consentirà ai credenti sia di vivere in modo più maturo le crisi che potrebbero coinvolgerli in prima persona senza doverle nascondere o mascherare in vario modo, sia di accostarsi in maniera più equilibrata ed efficace a situazioni di disagio familiare altrui senza cadere in atteggiamenti moralistici, paternalistici o indiscreti.
- **Accostarsi alle situazioni di crisi o di fallimento “in punta di piedi”**
Dietro ogni matrimonio in crisi o fallito c’è sempre un percorso di grande sofferenza di tutti i membri, adulti e minori. E di fronte alla sofferenza non dobbiamo mai metterci in una posizione di giudizio ma anzitutto di ascolto e di condivisione. Ogni situazione è complessa e non può essere capita “al volo”: chi ci sta davanti ha bisogno di ascolto e di comprensione prima ancora che di consigli. Chi vive una situazione di difficoltà o di fallimento matrimoniale ha diritto di vedere in colui a cui si confida (sacerdote o laico) non tanto il difensore di un ordine morale costituito, ma un padre o un fratello che cerca di capire la situazione, che si sforza di leggere “dall’interno” il problema mettendosi insieme davanti a Dio che ama e vuole il vero bene della persona.
È necessario pertanto accostarsi a tutte le situazioni di sofferenza coniugale o familiare “*in punta di piedi*”: con una grande disponibilità ad ascoltare, con il desiderio di capire e con il desiderio di essere solidali. Ogni situazione non va presa genericamente come “un caso” ma

va letta come “la storia di una persona”. Nessuno può essere dispensato dalla fatica del discernimento, dalla responsabilità verso la verità del Vangelo e verso le singole persone.

Nello **sguardo** può nascondersi un giudizio formulato nella mente, non espresso con le parole, che pone l'altro o gli altri in uno stato di inferiorità che avvalga il loro pensiero di non valere molto per il fatto di trovarsi nella condizione di aver bisogno di aiuto. Come è diverso invece guardare la coppia in crisi con la consapevolezza che i due partner stanno vivendo un momento che li può portare a potenziare la loro comunione d'amore! Lo sguardo quindi deve essere quello di chi, facendo memoria delle potenzialità emerse dalle situazioni di crisi della propria vita, si mette accanto per favorire una lettura positiva della crisi in atto nella coppia (o nel singolo) che gli sta davanti. *“La Chiesa ha bisogno di uno sguardo di vicinanza per contemplare, commuoversi e fermarsi davanti all'altro tutte le volte che sia necessario. In questo modo i ministri ordinati e gli altri operatori pastorali possono rendere presente la fragranza della presenza vicina di Gesù ed il suo sguardo personale”* (EG 169).

- **Ascoltare con il cuore:** è l'abilità di avere il cuore vicinissimo all'orecchio, nell'ascoltare con il cuore ciò che l'altro vorrebbe dire e ha paura di manifestare. Ascoltare nel rispetto per dare la possibilità di trovare un senso, di riscoprire la strada dell'altro e di Dio. L'ascolto non deve essere finalizzato a dare risposte, ma a creare empatia, o, con una parola più evangelica, ma dello stesso significato, un sentimento di compassione, cioè a entrare nel dolore dell'altro e rimanervi fino a quando si potrà uscirne insieme. *“Abbiamo bisogno di esercitarci nell'arte di ascoltare, che è più che sentire. La prima cosa, nella comunicazione con l'altro, è la capacità del cuore che rende possibile la prossimità, senza la quale non esiste un vero incontro spirituale. L'ascolto ci aiuta ad individuare il gesto e la parola opportuna che ci smuove dalla tranquilla condizione di spettatori. Solo a partire da questo ascolto rispettoso e capace di compatire si possono trovare vie per un'autentica crescita”* (EG 171).

Vediamo qualche indicazione pratica in riferimento alla capacità di ascoltare.

- **si ascolta con tutta la persona e non solo con l'udito.** Si sente con l'udito ma si ascolta con tutta la persona nel senso che tutto dell'altro ci comunica qualcosa, ci dice, ci racconta della sua vita, della sua storia, del suo lavoro, dei suoi ideali (vestiti, pettinatura, mani, trucco, lo sguardo...). E' importante allora mettere insieme questi vari modi di comunicare per cogliere più elementi della persona stessa, per non fermarsi alle sole parole.
- Il primo ascolto per qualcuno **appartiene allo sguardo** come modalità per farsi presente all'altro, per entrare nella relazione con la persona che mi sta davanti. Il non guardare, il fuggire lo sguardo come modalità per fuggire ad una relazione, come espressione di paura e/o insicurezza. In alcune situazioni è importante offrire alla persona uno sguardo diverso da quello comune che diventa come un'etichetta che cataloga la persona stessa dentro certi parametri. Può essere interessante rileggere l'episodio del giovane ricco come raccontato da Marco (10,17-27) che pone attenzione allo sguardo.
- **Ascoltare è lasciar parlare.** Si deve imparare a tacere per dare il tempo all'interlocutore di trovare le parole e i modi per esprimersi. In modo implicito questo vuol dire che si deve avere una certa disponibilità di tempo. Non tutti hanno la stessa capacità di esprimersi in modo coinciso e immediato e questo soprattutto se la persona deve parlare di cose importanti con un particolare coinvolgimento emotivo. Colui che ha deciso di regalare ascolto non può sfuggire alla sensazione di essere coinvolto in un avvenimento che consuma il suo tempo: di questo non può far altro che prenderne atto. Ma attenzione a non cadere poi nella logica che sia “tempo perso”, tempo portato via a qualcosa d'altro, tempo in cui non si è fatto niente!
- **Per ascoltare allora importante un clima di silenzio.** Non è solo quello esteriore ma anche quello interiore nel senso che ci deve essere una certa abitudine al silenzio, anche

nella preghiera dove si lascia che sia qualcun Altro ad avere la prima parola. Ascoltare e ascoltarsi come momenti diversi di una stessa dinamica spirituale: varia il contenuto e l'oggetto a cui ci si rivolge ma entrambi gli atti nascono dalla medesima esperienza.

- **Bisogna saper fermarsi, interrompere le proprie frasi**, il flusso dei propri pensieri che vanno alla ricerca della risposta al "problema" ma che rischiano di non accogliere il mistero. L'ospite allora merita tutti i riguardi e tutta l'attenzione del caso. Connesso a questo c'è la necessità di non aver paura della pause di silenzio che si possono creare. Le pause di silenzio sono fondamentali; anche nel caso in cui ci venga posta una domanda avere uno spazio di silenzio prima di rispondere non è da considerarsi semplicemente negativo. La centralità della comunicazione va posta sul tu della persona che mi sta di fronte.
 - **Ascoltare è voler comprendere**. Non è certamente sufficiente ma di fatto è un punto di partenza necessario per creare una relazione significativa. Attenzione alle situazioni in cui si può vivere una specie di dialogo tra sordi. Per altri aspetti si deve aver consapevolezza che le parole non riescono ad esprimere per intero quella che è la persona con i suoi sentimenti. Questo allora apre alla necessità del voler capire.
 - **Attenzione alle emozioni** come chiave centrale per cogliere quello che l'altra persona vive. Gli aspetti emozionali di un conflitto vanno sempre decifrati. Ciò vuol dire, innanzitutto, che vanno sempre ascoltati anziché ignorati (magari con affermazioni del tipo «Non sta succedendo niente» o, peggio, «A me va bene così, il problema è tuo»). Ma vuol dire anche che l'ascolto implica sempre un'interpretazione. Infatti, un ascolto senza interpretazione - un ascolto, cioè, che si limitasse ad accogliere il dato bruto - potrebbe condurre a conclusioni perfino in netto contrasto con ciò che realmente sta accadendo.
 - Fra i vari tipi di risposta consideriamo la riformulazione o risposta riflesso (Rogers), dove chi parla trovi nell'intervento dell'altro un ritorno a quanto detto magari con parole diverse. È la funzione dello specchio che permette di focalizzare meglio una certa situazione. Si possono distinguere:
 - ✓ Riformulazione parafrasi in cui si ridicono le cose con parole diverse. E' un intervento che non interrompe l'altro e il flusso dei suoi pensieri.
 - ✓ Riformulazione riepilogo che offre un breve riassunto di quanto detto magari usando le parole che la persona ha usato.
 - ✓ Riformulazione critica. E' una risposta collocata nel contesto del discorso che vuole però in qualche modo insinuare un dubbio verso l'altro allo scopo di aiutarlo a cercare anche punti di vista diversi da quelli ritenuti assoluti dalla persona. E' un invito discreto a riesaminare le conclusioni che la persona ha dato alla sua situazione in modo a cercare vie nuove.
 - ✓ Riformulazione sottolineatura dove un aspetto viene ulteriormente sottolineato per valutare tutte le conseguenze del suo comportamento.
- **Accompagnare ad abitare le ferite**, ad accettarsi nella propria fragilità, a riconciliarsi con il proprio passato e con le proprie miserie. Aiutare la coppia a scoprire il volto della crisi come evento pasquale.

6. Alcune attenzioni pedagogiche

Tra coloro che si rivolgono a noi per chiedere di essere accompagnati o di essere aiutati per un corretto discernimento, è **necessario distinguere** la situazione delle coppie in difficoltà, in crisi relazionale, dalla situazione delle persone già separate, sole o in nuova unione.

La motivazione che portano queste persone a cercare una guida in noi risponde a un duplice obiettivo o **attesa** (esplicito o sottinteso): la speranza che si possa ricostruire la relazione (guarire la ferita) oppure il bisogno di alleviare il dolore provocato dalla ferita non più rimediabile per ritrovare un po' di serenità. In entrambi i casi spesso è una persona sola che si rivolge perché se uno dei due

prende l'iniziativa, l'altro, poiché vive una situazione di conflitto, ritiene di non aver bisogno di essere accompagnato (il problema è tuo, non è mio).

Proviamo ad entrare nella relazione di aiuto e mettere in luce alcune attenzioni pedagogiche da tener presente.

➤ **Riconoscere come cresce la relazione di coppia e i possibili nodi**

Occorre accennare al cammino di crescita e di maturazione della relazione di coppia per poter avere elementi di valutazione della crisi in atto. Tre sono i passaggi fondamentali che descrivono la crescita nella relazione di coppia.

1. **L'innamoramento** che può essere definito come la fase simbiotica della relazione: senza di te non posso vivere. ($1/2+1/2=1$)

2. **La separazione-individuazione** nella quale ciascuno dei due scopre se stesso/a e l'altro/a con le proprie caratteristiche e anche con le differenze, i limiti e le fragilità di ciascuno riscoprendo la relazione come possibilità di vivere il dono di sé e l'accoglienza dell'altro. E' la fase più delicata della crescita che può richiedere anche un tempo piuttosto lungo con un percorso non sempre lineare, ma con possibili e frequenti alti e bassi. In questa fase può insorgere persino il pensiero di aver sbagliato la scelta del partner: ti voglio bene, ma non ti amo più. ($1+1=2$)

3. **L'interiorizzazione dell'altro/a**: si vive con equilibrio la propria indipendenza e l'incontro diventa uno scambio, un momento di dialogo. Sono tuo/a. ($1 \times 1=1$)

Naturalmente questa descrizione è schematica e alcuni passaggi avvengono gradualmente e si intersecano senza che una fase incominci col finire dell'altra. Questi passaggi avvengono attraverso l'esperienza della "crisi", necessaria per chiarire eventuali frustrazioni, esigenze, aspettative e quindi per far crescere la relazione.

Nella coppia può invece accadere che la relazione passi dall'essere realtà dinamica, al fermarsi in una staticità negativa. Infatti se la coppia si ferma in una delle tappe che abbiamo descritte, senza passare a quella successiva, la relazione rimane immatura e porta a difficoltà e sofferenze. La ripetitività dei gesti che costituiscono la quotidianità, una buona dose di pigrizia nell'affrontare la quotidianità e spesso anche l'assunzione di ruoli rigidi, non modificabili anche di fronte a nuove situazioni che si presentano, rendono la vita di coppia un giogo pesante che produce come effetto una progressiva chiusura del singolo allo scopo di soffrire di meno; cosa che si raggiunge nell'immediato, ma che alla lunga atrofizza quelle energie che portano alla ricerca dell'altro per realizzare una rinnovata vita di comunione.

Per riconoscere ed affrontare per tempo le difficoltà che vengono espresse con la parola "crisi" intesa in senso negativo, ci sono alcuni "segnali di allarme" a cui fare attenzione. Sono come le spie che si accendono sul cruscotto della macchina e che dicono che qualcosa non funziona correttamente. Quando si accendono queste spie è fondamentale trovare un tempo per la coppia che favorisca la ripresa del dialogo. Il prolungarsi invece di questo stato di cose, senza intervenire in modo adeguato, può indurre a imboccare le vie di fuga. Il percorso per ritornare al dialogo di coppia una volta imboccata una o più vie di fuga diventa estremamente difficile, anche se non impossibile.

Da parte di chi accoglie e ascolta il racconto della coppia o del singolo occorre una particolare attenzione per elaborare un discernimento che permetta di capire di quale disagio si tratta e di sintonizzarsi con esso.

Il disagio nella relazione di coppia è una situazione molto complessa, alla cui origine qualche volta è possibile individuare una causa univoca, più spesso concorrono intrecciandosi cause diverse. Dall'esperienza personale e dal confronto con chi opera in consultori o "spazi di ascolto" per coppie sono emerse numerose **cause del disagio di coppia e varie tipologie** in cui la crisi si manifesta. Le riferiamo di seguito, precisando che l'elenco non è esaustivo, né indica delle priorità.

1. Difficoltà personali

- * immaturità personale e mancanza di un progetto di vita;

- * problematiche legate a disfunzioni sessuali o a scarsa informazione su tale tema;
- * una visione edonistica, egocentrica, idealizzata o banalizzata della sessualità con incapacità di viverla come momento di dialogo;
- * aspettative eccessive, non realistiche, rispetto alla vita di coppia;
- * innamoramento “adolescenziale”: prevalere dell’emozione su sentimento e razionalità;
- * eccessivo accentramento su se stessi, e conseguente mancanza di attenzione verso l’altra persona, i suoi sentimenti, le sue esigenze e le sue attese.

2. *Difficoltà nella relazione di coppia:*

- * idealizzazione dell’altro e incapacità di accettarlo così come è;
- * fidanzamenti superficiali, privi di un percorso formativo e di conoscenza profonda, con scarsa preparazione alle responsabilità della vita di coppia;
- * progetto di vita familiare assente, o vago e incompleto, scelte matrimoniali poco consapevoli, superficiali, irresponsabili;
- * la possessività che toglie spazio all’altro, lasciando una sensazione di scarsa libertà personale e inducendo una graduale perdita della propria individualità;
- * una conflittualità esasperata dovuta a incompatibilità di carattere o a eccessiva distanza culturale;
- * diversità di esigenze e di vedute riconducibili ai mutamenti culturali o alle caratteristiche specifiche dell’uomo e della donna;
- * mancanza di dialogo profondo al di là dello scambio “funzionale” di informazioni;
- * solitudine dovuta alla difficoltà di comunicazione;
- * diversità culturale e di interessi tra gli sposi e assenza di terreni comuni su cui costruire condivisioni interessanti;
- * caduta totale dei ruoli tradizionali di marito e di moglie (che un tempo sostenevano in qualche modo una vita di coppia anche in assenza di progetti).

3. *Difficoltà nella funzione genitoriale:*

- * gravidanze indesiderate o problemi legati alla sterilità di coppia;
- * mancanza di una linea comune nella educazione dei figli.

4. *Difficoltà di relazione con l’esterno:*

- * eccessivo attaccamento alla famiglia di origine;
- * povertà di relazioni significative con il contesto sociale ed ecclesiale.

5. *Difficoltà legate ad eventi o situazioni particolari:*

- * relazioni extraconiugali;
- * problemi conseguenti a violenze, abusi sessuali, interruzioni di gravidanza, ecc.;
- * una situazione pesante dovuta a qualche problema particolare di uno dei membri della famiglia: alcolismo, handicap, malattia cronica, tossicodipendenza, ecc.

Per evitare eccessive semplificazioni, vale la pena precisare che non sempre la presenza di qualcuno dei fattori di disagio sopra elencati conduce necessariamente ad una crisi coniugale; questo perché le persone e le coppie possono disporre anche di risorse che, se opportunamente attivate, riescono a compensare gli eventuali elementi di difficoltà.

➤ **Azioni pedagogiche**

A questo punto ci si rende disponibili per **accompagnare** la coppia o il singolo a compiere quei passi che possano aiutare a superare il disagio e a riprendere una vita di comunione possibilmente più responsabile e più matura.

1. Per svolgere in modo corretto il prezioso aiuto da offrire alla coppia o al singolo occorre innanzitutto **evitare alcuni possibili atteggiamenti** che possiamo assumere e che non favoriscono l'esito positivo dell'accompagnamento offerto. Si tratta di atteggiamenti che costituiscono il così detto "*triangolo drammatico*" che consiste nell'assumere il ruolo del "salvatore" o del "persecutore" o ancora quello della "vittima". Si può assumere il ruolo del "salvatore"; ciò promuove nel singolo o nella coppia la dipendenza; le richieste di colloquio si moltiplicano, si prolungano oltre il dovuto (basta un'ora), per qualsiasi cosa si richiede conferma. Oppure si può assumere il ruolo del "persecutore" che bacchetta continuamente, rimprovera ogni comportamento che non sia in linea con la morale, senza considerare il contesto, creando sensi di colpa. O si assume il ruolo di "vittima", permettendo che i due si lancino reciprocamente accuse nel tentativo di trovare nell'altro il colpevole della situazione che si è andata creando, finendo poi per parteggiare per chi nella discussione si considera la vittima della situazione. Per evitare il pericolo di cadere nel "*triangolo drammatico*" occorre coltivare di fronte a qualsiasi persona sofferente che avviciniamo l'atteggiamento della "compassione" o dell'empatia, e cioè la capacità di patire con l'altro, mettendosi al suo fianco per camminare insieme, e non sentirsi estraneo al suo dolore con un compito solo "curativo". Nel caso della coppia, a fianco di ciascuno, senza lasciarsi attrarre da chi può apparire il più debole.
2. La nostra formazione può farci pensare che si possa risolvere il conflitto ricorrendo esclusivamente **agli strumenti offerti dalla fede**. Ma la preghiera, il riferimento alla Parola di Dio, l'accostarsi ai sacramenti non risolvono automaticamente il conflitto. Occorre utilizzare gli strumenti che la nostra umanità possiede, e quindi è necessario considerare gli aspetti psicologici che sottostanno al conflitto, per attivare un percorso che comporti un lavoro anche sul proprio mondo affettivo e su quello dei propri sentimenti. Tuttavia gli aiuti che provengono dalla fede sono necessari per avere quella forza indispensabile che permette alla nostra umanità ferita di affrontare in modo corretto il conflitto, di rimanervi dentro il tempo necessario e di uscirne arricchiti. Insomma l'umano e il divino, la spiritualità e l'emotività devono interagire, non si devono separare attribuendo solo all'uno o all'altro la riuscita dell'operazione. Può nascere a questo punto un interrogativo: ma noi preti, religiosi, seminaristi non avendo fatto particolari studi di psicologia siamo in grado di accompagnare le coppie in difficoltà o quelle già separate se l'aspetto spirituale è sì importante, ma non è sufficiente? Non sempre la condizione psicologica degli interessati è tale da richiedere una figura professionale per affrontare la crisi. Spesso bastano le comuni conoscenze frutto di qualche informazione ricevuta e soprattutto di esperienza maturata sul campo. Occorre tuttavia anche l'umiltà di riconoscere quando è necessario l'intervento di un professionista, meglio se conosciuto, al quale affidare il caso per l'aspetto di sua competenza.
3. La prima attenzione da avere di fronte alla coppia o al singolo è quella di aiutarla/lo **a leggere il disagio** nel modo più obiettivo possibile, liberandolo da eventuali letture precedenti fatte a partire da uno sguardo malato o da pregiudizi radicati nel proprio immaginario. Visto il disagio è utile incoraggiare ad affrontarlo con speranza, insieme, vincendo la paura di "scappare" prevedendo un cammino troppo faticoso. Il racconto di qualche esperienza personale che presenti l'effetto positivo di un disagio superato può dare fiducia e favorire l'inizio del percorso.
4. Una difficoltà che si incontra nell'accompagnamento delle persone in difficoltà relazionale è **l'impazienza** dei soggetti che ritengono basti un incontro per risolvere il problema. Poiché si può verificare un certo iniziale beneficio, si ritiene di non avere più necessità di incontrarsi di nuovo per continuare insieme il cammino. Ma mancando la continuità il rischio di tornare al punto di partenza è pressoché inevitabile, accompagnato pure da una certa delusione che

attutisce ulteriormente la voglia di ritornare e di ricominciare. E' utile pertanto fissare ogni volta l'appuntamento successivo lasciando a seconda dei casi il tempo necessario per sperimentare l'efficacia della terapia messa in atto. Solo così si può parlare di "accompagnamento". A volte può essere utile il coinvolgimento di famiglie mature che abbiano esse stesse passato positivamente la crisi.

5. In base a quanto precedentemente affermato occorre che la **terapia** contempli un lavoro su se stessi da calibrare in base al disagio rilevato e alle condizioni psicofisiche degli interessati e una proposta di vita spirituale che sia possibile e adatta a sostenere la fatica del cammino. Produce buoni risultati suggerire di imparare a "vivere l'attimo presente"; è l'unico momento che si ha a disposizione perché il passato non c'è più, il futuro non ancora. Vivere nell'amore il presente permette di utilizzare la grazia che proviene dall'amore di Dio il quale mi ama "adesso". Così facendo posso avere la luce e la forza per entrare nel disagio e affrontarlo dignitosamente, senza fughe all'indietro o in avanti, e con una maggior possibilità di soluzione positiva.
6. Una domanda frequente posta sia dalle coppie in difficoltà che dalle coppie già separate riguarda il tema del **perdono**. Nasce probabilmente dal bisogno interiore di sentirsi in pace, ma anche dalla constatazione di quanto sia difficile perdonare. Certamente il perdono è un atto squisitamente spirituale che nel credente nasce dalla sua esperienza dell'essere perdonato, ma per arrivare a perdonare realmente occorre un percorso che attivi anche la parte cognitiva, emotiva e comportamentale delle persone. Perdonare non è fingere di non aver subito un'ingiustizia. Occorre invece avere una chiara conoscenza del danno subito, avvertire il dolore e la rabbia provocata dal comportamento di chi ha offeso, scegliere di rinunciare alla vendetta e al risarcimento. Chi ha ferito l'altro poi dovrebbe dimostrare di aver compreso il proprio errore e impegnarsi a rassicurare il partner. Il perdono è sempre la concessione di un "dono". Si impara a "perdonare" coltivando la "misericordia" e la "compassione" nelle più varie situazioni della vita che si presentano nel quotidiano. Quando lui e lei imparano a chiedersi scusa e ad accettare le scuse l'uno dell'altro, la loro relazione coniugale cresce in fiducia, sensibilità e comprensione.