

3° scheda

“IL BUON LITIGIO”

- LITIGARE FA BENE ALLA COPPIA! -



Preghiera introduttiva

La Parola

Efesini 4

¹ Vi esorto dunque io, il prigioniero nel Signore, a comportarvi in maniera degna della vocazione che avete ricevuto, ² con ogni umiltà, mansuetudine e pazienza, sopportandovi a vicenda con amore, ³ cercando di conservare l'unità dello spirito per mezzo del vincolo della pace. [...] ²⁵ Perciò, bando alla menzogna: *dite ciascuno la verità al proprio prossimo*; perché siamo membra gli uni degli altri. ²⁶ *Nell'ira, non peccate*; non tramonti il sole sopra la vostra ira, [...] ²⁹ Nessuna parola cattiva esca più dalla vostra bocca; ma piuttosto, parole buone che possano servire per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano.

“Esistiamo noi, peccatori. Gesù, che ci conosce bene, ci insegna un segreto: non finire mai una giornata senza chiedersi perdono, senza che la pace torni nella nostra casa, nella nostra famiglia. E' abituale litigare tra gli sposi, ma sempre c'è qualcosa, avevamo litigato... Forse vi siete arrabbiati, forse è volato un piatto, ma per favore ricordate questo: mai finire la giornata senza fare la pace! Mai, mai, mai! Questo è un segreto, un segreto per conservare l'amore e per fare la pace. Non è necessario fare un bel discorso... Talvolta un gesto così e... è fatta la pace. Mai finire... perché se tu finisci la giornata senza fare la pace, quello che hai dentro, il giorno dopo è freddo e duro ed è più difficile fare la pace. Ricordate bene: mai finire la giornata senza fare la pace! Se impariamo a chiederci scusa e a perdonarci a vicenda, il matrimonio durerà, andrà avanti.”

(Papa Francesco. Messaggio ai fidanzati in preparazione al matrimonio. Piazza San Pietro, 14 febbraio 2014).

Approfondimento

Nella vita vera la coppia non è il luogo dell'armonia e dell'idillio, ma dell'**incontro/scontro** di due **mondi separati e diversi**, che costruiscono un percorso di vita insieme, con la necessità costante di **riscoprirsi**, attraverso tutti i cambiamenti della vita, e **rinegoziare e rinnovare** i presupposti del proprio stare insieme, bilanciando continuamente le proprie esigenze personali con quelle del partner e della famiglia.

Perché la coppia va in crisi?

Quando i partner si incontrano e si **innamorano**, quest'esperienza emotiva così intensa, per certi versi sconvolgente, riattiva le **parti più profonde della personalità**, tutti i bisogni inappagati e le paure legate alla relazione con i primi oggetti d'amore (i genitori o chi si è preso cura di noi nell'infanzia). Queste relazioni primarie lasciano dentro di noi un'**impronta indelebile** che influisce nel nostro modo di funzionare, soprattutto all'interno delle relazioni più intime, lasciandoci anche ferite e **“tasti dolenti”**.

La prima fase dell'amore è quella dell'**idealizzazione**: il partner non è visto tanto, o solo, per quello che è, ma come colui che potrà **“risolvere”** i nostri vissuti emotivi, darci ciò che profondamente ci manca. Questo porta ad un primo **“patto”**, inconsapevole, bastato su questa **illusione**. Le **“lenti rosa”** che indossiamo per guardare l'altro fanno sì che anche i suoi difetti, su cui tanto ci scontreremo in seguito, ci sembrano pregi o non vengano contemplati.

Quello che poi manderà in crisi la coppia non sono tanto i difetti che si scoprono nell'altro, che si sono sempre conosciuti, quanto la **delusione** per l'inevitabile **fallimento** del primo **“patto”** basato sull'illusione. No, l'altro non potrà essere il completamento di noi stessi, non potrà renderci felici né rispondere a tutti i nostri bisogni. E per questo lo **odiamo**, perché ci eravamo illusi che fosse possibile.

Nelle coppie che funzionano, alla fase dell'illusione, e poi della delusione, segue quella della costruzione di un **nuovo patto d'amore**, basato sulla realtà. Dobbiamo in qualche modo conoscere nuovamente l'altro, tolte le lenti rosa, e **ricoscerlo** per quello che è, più che per ciò che avremmo voluto che fosse.

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

Se di fronte alla delusione, la nostra **rabbia** si scatena sull'altro, come fonte di tutti i nostri problemi, o viceversa il **conflitto** viene ad ogni costo **evitato** e si nasconde tutto sotto il tappeto, la coppia rimane bloccata in questa terra di mezzo di dolore e insoddisfazione: il primo patto non funziona più, ma si cerca in ogni modo di resuscitarlo, missione di per sé impossibile, invece di trovare un nuovo equilibrio.

Il problema non sono i litigi

Non sono i litigi a minare la coppia, non sono lo scontro, il dolore o la tristezza ad essere distruttivi, ma l'**evitamento** delle emozioni negative e la **cattiva gestione** dei conflitti.

Nessuna coppia si lascia perché litiga, ma perché, litigando male, o non litigando affatto, le vere problematiche non vengono mai affrontate e i nodi conflittuali non sono mai sciolti. Subentrano così **insoddisfazioni**, continue rivendicazioni, soprattutto **distanza emotiva**, perché viene meno la capacità di sintonizzarsi con l'altro e di modificare i propri comportamenti in relazione ai suoi bisogni.

Ci sono coppie in cui la “temperatura emotiva” è molto alta e lo scontro avviene per un non nulla, come pretesto per dare **sfogo** a tutte le emozioni negative e le insoddisfazioni; altre **evitano** i conflitti ad ogni costo, con spirito di martirio. In entrambi i casi, i veri problemi non vengono mai risolti.

Litigare bene è fondamentale nella vita della coppia: comporta la capacità di entrambi i partner di gestire le proprie emozioni e comunicare in maniera efficace e costruttiva. Se si è incapaci di **sostenere il conflitto**, si rischia o il fallimento del progetto a due, o peggio di rimanere insieme nell'infelicità e insoddisfazione reciproca.

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

Domande per la riflessione (da soli e in coppia)

Qui di seguito più che domande troverete dei profili di atteggiamenti/ragionamenti in situazioni di scontro nella coppia. Ripensando alle occasioni in cui c'è stato un litigio, è utile pensare in quale di questi ci riconosciamo di più noi e in quali invece l'altro.

- “E’ mai possibile che nonostante glielo abbia detto mille volte ancora non lo ha capito dove sbaglia”
- “No. Sta volta non mi trascina di nuovo in un litigio. Faccio finta di nulla e provo a deviare la discussione”.
- “Non ho fatto nulla di male! Semmai è lui/lei che dovrebbe chiedermi scusa!”
- “Giuro che sta volta non sarò io a fare la prima mossa verso la riappacificazione”
- “Ecco, è l’occasione giusta per ricordargli/le di quella volta in cui è stata lui/lei a ...”
- “Adesso non gli/le rivolgo più la parola per un bel pezzo!”

Attività e/o consigli

Non è umanamente possibile eliminare qualsiasi rischio di scontro o conflitto con un'altra persona, specialmente se l'altro è la persona con cui abbiamo scelto di vivere. Certamente però possiamo accumulare esperienza e riuscire ad incanalare questo “incidente” in un'esperienza che arricchisca la coppia.

Può essere molto utile in questo senso un piccolo accorgimento che ci può aiutare nella gestione del conflitto. Piccolo, ma con grandi effetti perché si basa su un cambio di prospettiva.

Una volta sfogata la rabbia e l'emozionalità nel culmine dello scontro, nell'argomentare le nostre reazioni è bene porre la questione non partendo dall'impianto accusatorio del “*Tu hai detto... Tu hai fatto..*”, ma piuttosto dall'espone la conseguenza che questo ha avuto su di noi, del tipo

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

“Con questo tuo atteggiamento io mi sono sentito/a...” oppure “Questa cosa che tua hai fatto/detto mi ha ferito perché mi ha fatto sentire...”.

Come dice S. Paolo “quando sono debole, è allora che sono forte.” Debolezza non intesa come rassegnazione o ammissione della sconfitta, ma debolezza come coraggio di esprimere all’altro la nostra fragilità, comunicare cosa ci ha ferito, la capacità di non cedere ai toni alti, alla voce grossa e alla forza per la risoluzione del litigio.

Cambiando la forma possiamo trasformare il momento di scontro/offesa in un’occasione di conoscenza più approfondita dell’altro e più la relazione scende in profondità più si solidifica e unisce.

Vince chi molla

Niccolò Fabi

Album: Una somma di piccole cose. 2016

*Lascio andare la mano
che mi stringe la gola
Lascio andare la fune
Che mi unisce alla riva
Il moschettone nella parete
L'orgoglio e la sete
Lascio andare le valigie
I mobili antichi
Le sentinelle armate in garritta
A ogni mia cosa trafitta*

*Lascio andare il destino
Tutti i miei attaccamenti
I diplomi appesi in salotto
Il coltello tra i denti*

Lascio andare mio padre e mia madre

*E le loro paure
Quella casa nella foresta
Un umore che duri davvero
Per ogni tipo di viaggio
Meglio avere un bagaglio leggero*

*Distendo le vene
E apro piano le mani
Cerco di non trattenere più nulla
Lascio tutto fluire
L'aria dal naso arriva ai polmoni*

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

Le palpitazioni tornano battiti

La testa torna al suo peso normale

Promemoria per il quotidiano

Come appena detto è praticamente impossibile fuggire uno scontro se la relazione della coppia è vera. Si può però lavorare nel quotidiano per smorzare quanto più possibile gli effetti e le conseguenze. E quindi evitiamo di accumulare storture, increspature mandate giù, episodi che nel momento di un litigio riesumiamo per rincarare la dose della rabbia e del rancore verso l'altro.

Sono molto più gestibili gli effetti di piccoli petardi quotidiani che sporadiche esplosioni di bombe. Meglio ancora prendersi un momento in cui affrontare questi episodi e trovare un linguaggio pacato e sereno trovando nell'altro la complicità di fondo che è meglio affrontare questo piccolo avvenimento in periodo di pace e sotterrarlo subito piuttosto che utilizzarlo per alimentare il livore in un'occasione di scontro.

Materiale per eventuali sostituzioni per vari tipi di gruppi

Altri brani della Parola

Approfondimenti per coppie con figli

Anche nel litigio siamo genitori. Per quanto non vanno oscurati del tutto i momenti di confronto acceso all'interno della coppia. E' bene però non “esplodere” in presenza dei figli, soprattutto se ancora piccoli. E' utile invece rinviare queste a momenti in cui sono lontani i loro occhi e le loro orecchie. Attenzione, rinviare non significa che per il fatto che ci sono i figli si lasciano cadere incompilate incomprensioni o situazioni che necessitano di un chiarimento all'interno della coppia.

Anche qui il ruolo dei figli è per noi importantissimo perché ci obbliga a rapportare tutto alla realtà. Nel senso che, magari in un secondo momento, magari a distanza di giorni o anche settimane dobbiamo essere noi ad andare verso i figli per spiegare loro che il papà e la mamma a volte litigano, ma questo non è un ostacolo alla serenità della famiglia. Va trasmesso a voce, ma soprattutto con i gesti, che non è grave litigare, l'importante è poi riappacificarsi e far tornare l'amore dove per un limitato lasso di tempo questo si è perso di vista.

Questo sarà un insegnamento per loro nelle occasioni in cui si scontreranno con i loro compagni e amici, ma soprattutto sarà un modello di paragone che tornerà loro utile un domani che vivranno le loro relazioni di coppia.

Approfondimenti per coppie grandi

Quando non ci sono figli o i figli sono ormai grandi il litigio è più “libero”, non si deve attendere il momento giusto per litigare e non si rischiano interruzioni, ma rimane importante non vivere lo scontro come un campo di battaglia o rassegnarsi a dei silenzi assordanti. Piuttosto il litigio può

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

diventare sincera ricerca di una linea comune che aiuti a rafforzare sempre di più l'intesa reciproca

Domande per la riflessione (Coppie con figli)

Domande per la riflessione (Coppie grandi)

Attività, esercizi e consigli vari (Coppie con figli)

Attività, esercizi e consigli vari (Coppie senza figli)

Impegno per il quotidiano



DIOCESI DI SENIGALLIA



Ufficio diocesano di Pastorale Familiare - Anno pastorale 2024/2025

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”
