

"Il perdono nella coppia; Il sacramento del perdono"

di: **Laura e Guido**

IL PERDONO NELLA COPPIA

LETTURA BIBLICA:

- Luca 17,3: "Se tuo fratello pecca, rimproveralo; ma se si pente, perdonagli. E se pecca sette volte al giorno contro di te e sette volte ti dice "Mi pento", tu perdònagli".
- Luca 6,36: "Siate misericordiosi come il Padre vostro che è nei cieli"
- Giacomo 5,16: "Confessate i vostri peccati gli uni agli altri e pregate gli uni per gli altri per essere guariti".
- Efesini 4,32: "Siate benevoli gli uni gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi"
- Ef 5,21 seg.: "Amate le vostre mogli come Cristo, che ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei, per renderla santa, purificandola... al fine di farsi comparire la sua Sposa tutta gloriosa, senza macchia, né ruga... Nessuno ha mai preso in odio la sua carne, ma al contrario la nutre e la cura, come fa Cristo per la sua Chiesa..."

Perdono (per-dono)

E' un'azione che come dice il nome è solo "dono", è essenzialmente dono. Non meriteresti il mio perdono perché mi hai offeso e ferita: ma voglio 'donarti' il perdono. Non ti perdono come forma di patteggiamento: siccome l'altra volta anche io l'ho fatta grossa, siccome tu mi hai perdonato... ti perdono anch'io. Non ti perdono per ricevere qualcosa (calcolo): è un dono, un regalo gratuito e non posso nemmeno pretendere qualcosa. Io faccio il primo passo, senza sapere che cosa succederà dopo. E' un dono. Se mi metto a calcolare chi pecca di più tra noi e chi perdona di più finiremmo per smettere di riconciliarci.

C'è differenza tra chiedere scusa e chiedere perdono.

Nel linguaggio comune oggi si usano queste due espressioni come se avessero lo stesso significato. Questo nasconde talvolta un equivoco che è importante chiarire, altrimenti non scatta né il vero perdono che si chiede né il vero perdono che si dà.

Io chiedo "scusa" (e dico "scusami") quando nel fatto in questione io non ho colpe, perciò ti chiedo di scusarmi. Es. "Se prima ho tardato facendoti arrabbiare ti chiedo di scusarmi perché la macchina è andata in panna, che potevo fare? Se accadesse ancora, mi troverei a tardare ancora, purtroppo!"

Io ti chiedo "perdono" invece quando (in molto o in poco) io ho delle colpe: "Ho tardato perché mi sono fermato al bar o da quell'amica. Ho sottovalutato l'appuntamento...Ti ho sottovalutato!"

In questo caso io non posso pretendere semplicemente di essere scusato e rifare uguale l'indomani quando capiterà ancora la stessa situazione. Io devo fare appello al tuo perdono e chiedere perdono. "Mi dispiace davvero. L'ho fatta grossa Stai certa che non lo voglio rifare più!" Con questo sentimento e atteggiamento d'animo il perdono migliora e guarisce ambedue i partner. Col semplice chiedere sempre scusa questo non avviene.

In effetti, succede molto spesso che uno chiede: "Scusa" anche quando dovrebbe chiedere perdono (con i sentimenti relativi); chiede di essere scusato anche quando c'è colpa. Ma l'altro fa più fatica a perdonare perché non è chiaro se c'è il dispiacere e il proposito di migliorare.

Chiedere perdono

"Non tramonti il sole sopra la vostra ira" dice la Bibbia. Ed è un'importante 'regola' da

assumere tra i coniugi. Non mettersi a dormire senza prima aver chiarito ciò che c'è da chiarire.

E' molto rischioso disattendere questo appuntamento.

Quando accade che c'è qualche tensione, senza giudicare a chi tocca fare il primo passo ("Certamente e lui/lei perché sono io che sono state ferito"), io voglio fare il 'dono' il passo necessario per dialogare. Forse devo chiedere subito perdono ammettendo la mia parte di colpa. Forse devo farti qualche domanda e mettermi in buon ascolto di te. In questa fase occorre essere umili e aperti verso l'altro.

L'orgoglio isola e ferisce la coppia: "Mi vergogno ad apparire debole. Non voglio perdere la faccia. Temo chissà quali conseguenze, allora mi difendo e non ammetto il mio errore."

Forse devo saper dire la parola 'perdono', che evidenzia meglio il mio errore e la sofferenza che ti ho causato; mentre la parola 'scusa' scivola subito a cercare la facile rappacificazione senza passare attraverso la fase amara e medicinale del perdono.

Nel chiedere perdono occorre essere coscienti del male e della sofferenza procurati all'altro; coscienti di dover salvare la propria buona relazione.

Dare il perdono

Dopo la colpa dell'altro non è facile dare il perdono, quello vero, però è sempre necessario per la sopravvivenza. Si tratta di fare un vero 'per-dono' e non soltanto un compromesso; non soltanto un lasciar perdere; non soltanto un calcolo che rimanda alla prossima volta quando tutto poi tornerà a galla.

Perdonare non fa solo il bene dell'altro, ma più di tutto fa bene a me stesso. Non posso essere nella pace e nella vera gioia se non arrivo al vero perdono. Una difficoltà per chi perdona è che può essere tutto concentrato sulla propria sofferenza. Può essere allora portato a replicare, farla lunga nel cercare le ragioni o i torti, o a chiedere promesse o garanzie prima di accordare il perdono.

Il dono della guarigione

Chiedere e dare il perdono è un momento di grande comunione ed è nutrimento e crescita per la coppia. Sono passi umani che ci fanno crescere personalmente, hanno il potere di vincere in noi l'orgoglio e l'egoismo e aprirci all'Amore (= Dio). L'odio o il rancore è omicidio, (1Giov 3,15), perché fa morire l'animo di se stesso e fa morire l'altro. Guarirci insieme le ferite che ci siamo inflitti è bello e importante.

La ricerca del perdono è un regalo straordinario per la persona amata e d'altra parte l'azione di perdonare è una benedizione per uno sposo o una sposa: ci troviamo meravigliosamente implicati uno verso l'altro.

Chi riceve il perdono è come soggiogato e impressionato dalla misericordia e dalla generosità della persona amata (ricorda i 'carboni ardenti' di cui parla...). Dall'altra parte colui che perdona è colpito dall'umiltà e dall'amore del coniuge. Una volta che ci siamo perdonati a vicenda la nostra vita non è più la stessa. Il perdono è un momento di crescita all'interno del matrimonio. E' un passo in più verso la maturità e ci aiuta a scoprire le nostre qualità. Non è solo un tempo di convalescenza ma di pienezza e di festa. E ' grazia di Dio che ci rinnova

Perdonare e 'dimenticare'

Il perdono richiede non l'oblio del passato, ma la dimenticanza. Questa non produce la distruzione della memoria, ma anzi ha bisogno di una memoria sana e non inquinata dall'odio, proprio per essere feconda e produrre il frutto del perdono. "Non si può rimanere prigionieri del passato; occorre per i singoli e per i popoli una sorta di purificazione della memoria, affinché i mali di ieri non tornino a prodursi ancora" dice il Papa.

Un elemento importante quindi è la volontà di porre il fatto nel 'dimenticatoio'. Dopo aver dialogato ed esserci ascoltati fino in fondo e dopo aver fatto il vero perdono, i due coniugi fanno un'implicita promessa che il tale avvenimento viene come tolto dalla memoria attiva. E' chiaro che fisicamente parlando non si può dimenticare. Ogni istante è fissato nelle cellule della memoria. Ma esso va chiuso nel "museo coniugale", dove il fatto può essere guardato (come un reperto del passato) ma non può essere tirato fuori nelle discussioni che ancora si faranno.

"Perdono, ma non dimentico" è una frase che suona minatoria: "Per ora ti perdono ma la prossima volta paghi per due!"

Quante discussioni infinite si alimentano dal continuo ritirare fuori dal passato i vari fatti "Tu fai sempre così... Anche quella volta..." E di fronte ad una tua osservazione, ribatto subito "E tu allora quella volta...?"

Se un fatto del passato torna sempre fuori, forse è perché non è perdonato davvero. Occorre forse riprenderlo in giusta considerazione con il dialogo (buon ascolto e buona comunicazione) e quindi arrivare al perdono. Ma poi va tolto dalla circolazione. Il vero perdono comporta che il fatto non torni più in gioco. E' come cancellato, sciolto dall'amore.

LAVORO IN COPPIA

Per affrontare gli argomenti difficili e che in passato hanno creato delle difficoltà nella relazione.

Ecco alcuni suggerimenti per un buon confronto

1. Uno dei due deve essere tanto insistente, gentile e fermo da poter parlare dell'argomento con l'altro.
2. Una volta che si è iniziato, entrambi devono essere decisi a continuare fino alla fine della conversazione. Non hanno da rimandare in un altro momento e nemmeno lasciare l'argomento a "mezz' aria". Ciò non significa che debbono trovare la soluzione di tutto, però dialogare fino al punto in cui si sentono soddisfatti per aver posto "le carte in tavola".
3. Entrambi debbono essere sinceri ma anche sensibili ed amabili quando fanno sapere all'altro che l'argomento è importante per loro e che desiderano risolverlo.
4. Anche se alcuni aspetti non sono "negoziabili", entrambi debbono dichiarare le proprie posizioni, spiegando dove possono essere flessibili e dove non possono o non riescono ancora.
5. Occorre coraggio perché una coppia si avventuri in un argomento nuovo, per questo è necessario essere amabili. Ognuno ha bisogno di essere aiutato delicatamente dall'altro.
6. Potranno parlare più liberamente se stanno vicini o si tengono la mano.
7. Dar la colpa all'altro, criticarlo, accusarlo, specialmente quando si tratta di punti delicati, pregiudica ogni relazione.
8. Ci sono alcuni punti che esigono una comprensione più profonda, perché nascono da particolari problemi personali.
9. Quando c'è un conflitto di valori ben definito, uno o l'altro deve decidere di modificarli o cambiarli in modo da non aver delle continue frizioni.
10. Alcuni argomenti esigono che poi si prendano delle decisioni o si realizzino dei cambiamenti. Altri richiedono solo comprensione. Per rispondere alle necessità occorre essere consapevoli e saper ascoltare con amore.

IL SACRAMENTO DELLA CONFESSIONE PER LA RICONCILIAZIONE NELLA COPPIA

La celebrazione del sacramento del perdono acquista un significato particolare per la vita familiare.

Nella fede scoprono come il peccato contraddice sia l'alleanza con Dio sia l'alleanza dei coniugi e la comunione della famiglia. Gli sposi e tutti i membri della famiglia sono condotti all'incontro con Dio ricco di misericordia il quale elargendo il suo amore che è più potente del peccato, ricostruisce e perfeziona l'alleanza coniugale e la comunione familiare. (da *Familiaris Consortio* n. 58)

Il sacramento della Confessione o riconciliazione non è un dovere in più. Piuttosto vi scorgiamo una coscienza in più e un dono interiore in più.

Il sacramento evidenzia il nostro rapporto con Dio, mette in luce e ci fa meglio sperimentare com'egli ci aiuta e ci salva anche in questa particolare contingenza che è il momento della rottura-riconciliazione, frattura-guarigione.

Il perdono di Dio

Tutta la Bibbia è percorsa da questa realtà: il mondo non sta in piedi senza il continuo amore e perdono di Dio; il modello del perdono cristiano è semplicemente divino "Siate misericordiosi come Dio, vostro Padre, è misericordioso" Lc.6,36.

L'interrogativo che molti si pongono è se perdonare non è mancanza di rispetto alla verità e un disconoscere la giustizia.

"Il perdono, lungi dall'escludere la ricerca della verità, la esige. Il male compiuto deve essere riconosciuto e, per quanto possibile, riparato. La giustizia, che ha il suo criterio ultimo nella legge di Dio e nel suo disegno d'amore e di misericordia, è un presupposto essenziale". Così risponde il Papa.

Che cosa significa "perdonare"? Non è tanto il frutto di un "buonismo" passeggero... "mi sento, oggi, ben disposto, più buono... perciò ti perdono". E' frutto di grande volontà, decisione, amore: sia per il prossimo, come per la verità e la giustizia

La coscienza del peccato.

E' un carattere specifico del Cristianesimo.

Questo ci aiuta ad evitare due errori estremi: "Noi andiamo bene così; cosa c'è da cambiare?". Oppure: "A che serve confessarci? Tanto ricadiamo sempre negli stessi errori; non cambieremo mai. Non c'è niente da fare".

Ci riconosciamo imperfetti, peccatori e bisognosi di continua conversione, miglioramento, cammino verso la santità.

Questa conversione è voluta prima di tutto in me, prima ancora di pensare al cambiamento degli altri, della società e delle istituzioni.

La guarigione personale non è opera solo umana, con sforzi e tecniche umane, ma è cercata in Dio, il Salvatore.

La 'salvezza' personale non è tutto: deve diventare anche 'di coppia', di famiglia, di società. Non posso accontentarmi di aver chiesto perdono a Dio e aver pace con Lui. Il sacramento e l'azione di Dio aprono necessariamente alla riconciliazione nella famiglia e nella società.

Peccato o sbaglio?

Nel nostro linguaggio moderno è abbandonata (come antiquata) la parola 'peccato', per sostituirla con una più comprensibile e accettata "sbaglio, errore, mancanza...". Ma è sicuro che il significato è lo stesso?

'Peccato' ricorda che nella tale azione (parola, pensiero, comportamento) c'è una mia specifica parte di colpa di cui io dovrei pentirmi e su cui dovrei lavorare per migliorarmi. Punto di riferimento è Dio e la sua santità, non tanto ciò che fanno gli altri, o quella che è la morale comune.

'Sbaglio' spesso è usato per esprimere uno 'sbaglio' oggettivo, che di fatto ha portato danno, ma di cui non sono responsabile. C'è sempre un motivo come scusante. Il termine non calza forte sulla mia responsabilità, ma solo su degli effetti negativi che, forse a mia insaputa o senza volere, sono capitati. "Ho tardato a quell'appuntamento importante, perché ho tante cose da fare". "Ho detto bestemmie, ma perché mi avevano fatto arrabbiare". "Sono stato sgarbato, perché avevo digerito male; ho dormito male". Oppure faccio il confronto non con Dio, ma con la morale comune: "Ho fatto pensieri di adulterio; sì ma oggi non è più come una volta; e poi tanti fanno certamente peggio di me".

Se non c'è un riferimento ai valori assoluti rappresentati da Dio e dalla sua santità la coscienza del male e del peccato sarà certamente attutita e distorta. Nasce così quel fenomeno moderno che tutte le guide spirituali riconoscono come "la scomparsa del senso del peccato".

Se non c'è mia responsabilità (o se è molto diminuita), ovviamente non devo nemmeno darmi troppo da fare per migliorare. Tutto sommato io sono a posto... o quasi. Si è tutti proiettati sull'autodifesa, finendo per accusare più volentieri gli altri.

Troviamo qui un collegamento con la distinzione già sviluppata quando si parlava della riconciliazione nella coppia: "Ti chiedo scusa" al posto di "Ti chiedo perdono".

Confessione e direzione spirituale

Confessione non è uguale a direzione spirituale (che pure è molto importante); non è solo un dialogo col sacerdote, anche se certe volte un buon dialogo favorisce una buona confessione.

La confessione sacramentale è un atto religioso, è una preghiera, è rapporto con Dio che ascolta e perdona. E' vero che dici i tuoi peccati (o dici il tuo atto di dolore) ad alta voce parlando al sacerdote, ma il tuo cuore deve parlare a Dio. Il sacerdote ascolta in nome di Dio e in suo nome ti rassicura che Egli ti ha perdonato.

Il dono della guarigione; importanza religiosa del perdono.

Il sacramento della Confessione (o Penitenza o Riconciliazione) è un dono di Dio dato a noi per essere guariti dalle nostre ferite interiori.

"Dove due o più sono uniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro", dice Gesù. Quando tu vivi staccato (diviso, arrabbiato..) anche se credi d'avere cento ragioni, non hai Cristo con te; non c'è la grazia di Dio, né il paradiso!

"Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori" Dunque il perdono è necessario anche perché tu non perda 'la grazia', il dono, la carica, l'energia che viene da Dio, dal matrimonio-sacramento, dall'unità coniugale.

Insieme.. lui e lei.

Molte coppie trovano utile andare al sacramento nello stesso giorno per avere il vantaggio di ripartire ambedue decisi nello stesso tempo per riesaminare quei punti che sono la loro 'croce' e prendere insieme delle piccole concrete decisioni.

La confessione infatti non esime gli sposi dal confessarsi l'un l'altro le colpe proprie e dal chiedere e dare il perdono. Anzi la Confessione sacramentale può e deve portare proprio a questo e viceversa. Sono due momenti necessari. La confessione sacramentale aggiunge la sua grazia propria; la confessione coniugale aggiunge la grazia del matrimonio-sacramento.

Ci sono altri coniugi invece che vanno al sacramento indipendentemente l'uno dall'altro e in tempi diversi. Anche per questi sarebbe importante che confessino in coppia le reciproche colpe. Confessare in coppia le reciproche miserie e debolezze può essere un necessario completamento di quanto è significato nel sacramento. Si sperimenta così il dono della 'guarigione' e la gioia di tornare a casa risanati.

Chiedere perdono per i peccati miei e concedere il perdono per i peccati altrui non è solo un 'dovere', ma un bisogno. Tornare a casa in pace e perdonarsi (riconciliarsi) fa bene al nostro animo; è una grazia che ci è data nello spirito da Dio (Amore).

Cinque attenzioni per una buona confessione

Ovviamente quanto segue lascia intuire una celebrazione che non può essere ristretta nella fretta di pochi minuti (come fosse un atto magico) o nel preconcepito sbagliato di 'prendere' una assoluzione veloce per fare la Comunione: tutte situazioni assai diffuse nella cristianità e che fanno perdere la fiducia la credibilità nella potenza del Sacramento.

1 - Un buon esame di coscienza.

Da questo in gran parte dipende se la confessione produce un buon frutto. Si sottolinea troppo il momento (spesso breve) in cui si è in confessionale, come se tutto dipendesse da quei pochi minuti. Questi, se preparati bene da un buon esame di coscienza, possono invece produrre molto frutto, perché l'animo è diventato ben disposto proprio dal tempo e modo con cui ci si è preparati prima. Ci si può aiutare con qualche foglietto, o sussidio che le parrocchie potrebbero mettere a disposizione.

2 - Il pentimento (dolore-dispiacere) dei peccati.

Un buon esame di coscienza porta non solo a ripensare e fare l'elenco completo dei peccati, ma a creare un animo aperto alla Grazia di Dio. Ci si può aiutare anche in coppia per produrre degli effetti migliori, andando insieme in chiesa per confessarsi.

Il pentimento (dolore-dispiacere) è essenziale. Perciò questo passaggio psicologico-spirituale va curato perché sia intenso e sincero. La grazia divina e la guarigione gli sono certamente legate proporzionalmente.

3 - La confessione dei peccati a Dio davanti al sacerdote.

Certo che è buona cosa confessare i propri peccati nell'intimo nostro: è positivo; dovremmo farlo tutti i giorni. Ma c'è un dono particolare in più che è legato alla celebrazione del sacramento. Questo prevede un esternare i propri peccati e raccontarli alla chiesa-comunità rappresentata dal sacerdote.

Attenzione però a non pensare che il sacramento consista nel raccontare i propri peccati ad un uomo, il sacerdote. Il sacramento non è solo un colloquio col prete: questo sarebbe appunto la Direzione spirituale o altra cosa. Il penitente compie un vero atto religioso, confessando i propri peccati a Dio e confessando la Sua misericordia e la Sua bontà.

E' un colloquio con Dio fatto ad alta voce e mediante la Chiesa; un colloquio non nella intimità, ma nella comunità. In questo modo io, singolo penitente, non sono isolato e privo di aiuti, ma aiutato e guidato: a capire meglio i miei sbagli, a valorizzare meglio le mie potenzialità, capacità, doni; a rassicurarmi del perdono di Dio, liberandomi dalle paure, dai dubbi e dalle incertezze.

4 - Il proposito per il futuro.

Si tratta di proporsi sinceramente di evitare quel male di cui ci si è pentiti e di fuggirne anche le occasioni. Fa parte di quegli atti che, (celebrati nel momento ristretto del rito) si rafforzano nel tempo successivo: cioè con la preghiera che segue la Confessione, col silenzio davanti a Dio, con ed anche con un serio dialogo in coppia (se si è insieme).

Talvolta una piccola decisione personale, quando è confidata al coniuge, diventa più impegnativa e quindi più rispettata e quindi più salutare.

5 - La penitenza.

Spesso ci si limita a qualche breve preghiera, che non corrisponde però al senso voluto dal

Rituale, il quale parla invece di "soddisfazione (=risarcimento spirituale) per le colpe commesse, emendamento della vita e riparazione dei danni arrecati". E precisa che il genere e la portata della penitenza (o soddisfazione) si devono commisurare a ogni singolo penitente, in modo che ognuno ripari nel settore in cui ha mancato e curi il suo male con una medicina efficace. E' quindi necessario che la pena sia davvero un rimedio del peccato e trasformi in qualche modo la vita.. Così il penitente, dimentico del passato, si inserisce con nuovo impegno nel Mistero della Salvezza e si predispone al futuro che lo attende. La 'penitenza' diventa perciò una specie di medicina o antidoto alle nostre debolezze e peccati: atti di pazienza per l'impaziente; atti di generosità per l'egoista o avaro; atti di attenzione a chi è superficiale e frettoloso; atti di servizio a chi è disattento; atti di sacrificio a chi è pigro....

LAVORO PERSONALE E IN COPPIA

11. Quali sono gli aspetti negativi (dipendenti da me o da altri) che rendono la mia confessione sacramentale spesso deludente o che mi trattengono da lei?
 12. Quali benefici abbiamo riscontrato nel sacramento della confessione da un coinvolgimento in coppia e non solo individuale?
 13. Ti racconto la gioia e la pace provata dopo la confessione: quella volta quando...
- Come sempre, prima di iniziare a parlare in coppia, pensiamo e scriviamo le nostre personali risposte. Poi le raccontiamo, ci ascoltiamo in modo profondo. Ci aiutiamo.