

# La fatica di crescere: maturare nella coppia dopo la crisi vissuta \*

Edoardo Algeri

## Le crisi fan parte della relazione di coppia

Poter lavorare sul “tempo della crisi” oltre che complesso e impegnativo è anche affascinante e motivante. Infatti se per la preparazione al matrimonio basta delineare gli ideali, indicare le sfide e le risorse per vivere la relazione di coppia, dover maneggiare un momento che “scotta”, in cui l’intesa non è più presupposta, ma è da costruire, questo rende la situazione più difficile, ma paradossalmente anche più interessante.

Dico questo affermando per prima cosa che il conflitto o la crisi fanno parte integrante della vita coniugale. Questa mi sembra già una cannonata, là dove oggi si dice che va seguito solo ciò che non dà problemi, che non fa emergere nessuna rabbia. Sembra che l’ultimo tabù davvero resistente sia quello dell’ira: non ci si deve arrabbiare mai, non si deve mai manifestare impazienza, insofferenza, disappunto. Queste convinzioni soffocano la possibilità stessa di elaborare il conflitto. Quindi credo che prendere atto di sentimenti contrapposti e di momenti di tensione, faccia parte della vita, ossia il fatto che noi

\* Relazione tenuta al Convegno di “Retrouvaille” a Salsomaggiore Terme, Marzo 2019. Revisione per la pubblicazione ad opera di don Renzo Caseri, ex alunno ISFO, teologo morale, amico e collaboratore di don Edoardo Algeri.

cresciamo attraverso le crisi. La crisi, se ben interpretata e vissuta, è un alleato prezioso per adempiere al compito di crescita che ci spetta inevitabilmente.

La "fatica di crescere" è il titolo più adatto a tutte le stagioni della vita, anche a quella dell'innamoramento, dove paradossalmente si è sospinti fortemente dai sentimenti. Di certo non bisogna aspettare 60 anni di matrimonio per capire che anche i sentimenti sono abbastanza altalenanti e variabili. Nella coppia all'inizio si è più presi dall'aspetto magico e avvolgente, ma dopo un po' di tempo si dicono le cose senza troppe remore, anche questa schiettezza fa parte della crescita. Il conflitto va quindi preso sul serio, bisogna giocarselo per tutta la partita, compresi i supplementari se servono, sapendo che si può sempre uscirne vincitori.

### **Tensione di crescita vs tensione di frustrazione**

Un primo elemento che gioca a favore di una buona risoluzione della crisi è la "tensione di crescita", contrapposta alla "tensione di frustrazione". La prima permette alla coppia di avanzare nonostante grandi disparità, la seconda è di chi ha gettato la spugna, a volte troppo prematuramente rispetto a quello che si può ottenere grazie a un confronto sincero. Ma per questo serve del tempo. Oggi invece vorremmo che tutto si risolvesse in fretta, come si fa in medicina con il ricorso a un farmaco, o a qualche cosa che fa passare subito il malessere. Così vorremmo che anche nella vita affettiva ci fossero rimedi immediati e così efficaci da togliere lo spazio e il tempo per parlarsi, per dirsi i motivi del disagio, per focalizzare bene i punti critici del rapporto. Se si bruciano le tappe, anche le cose più delicate e più tenere, quelle che danno senso a una relazione, possono trasformarsi in grandi gesti di violenza.

Il linguaggio credo debba avere questa cautela. Non serve assolutamente un linguaggio che aggredendo salta i passaggi, trae subito le conclusioni. Purtroppo il linguaggio più di moda oggi è quello che ordina e l'altro deve eseguire. Ma nei momenti di criticità il linguaggio più appropriato è quello emotivo-relazionale, che mette in gioco il rispetto, la tenerezza, la comprensione, tutto ciò che può far bene alla relazione.

La “tensione di crescita” – come dice la parola stessa – implica “una crescita”, altrimenti si rimane bloccati, ripetendo semplicemente cose già note, parole già dette. La relazione di coppia o cresce o si ferma. Come dice Dietrich Bonhoeffer: “La fedeltà o è creativa e ha questa dinamica progressiva o ristagna”. Di certo nessuno ha voglia di bere a pozzi che ristagnano.

Per chi sta vivendo la crisi, ma soprattutto per chi accompagna una coppia, la domanda da porsi non è tanto “perché” esiste la crisi, la conflittualità, ma “come” viene vissuta. Ho trovato molto gradevole e efficace un libro di Christiane Singer *Del buon uso delle crisi*. L'autrice metteva in luce come si possano addirittura scandire tutte “le tappe” che la coppia può avere, nel periodo della crisi, vedendo in queste un momento di crescita formidabile.

Serve poi attenzione per non essere succubi di una mentalità che guarda solo le cose perfette e là dove c'è un piccolo difetto si restituisce al mittente. Come si può fare con un'automobile. Si restituisce al concessionario perché non l'abbiamo pagata per quel difetto. Finché ci rapportiamo a cose possiamo anche aspettarci la perfezione formale. Ma quando ci si rapporta con persone caratterizzate da desideri e aspettative, da volontà e progetti, da consolazioni e desolazioni, dobbiamo mettere in conto anche la non perfettibilità del soggetto umano. La perfetta educabilità del genere umano – come sostenevano gli illuministi – ha generato impazienze, conflitti e grande tensione di frustrazione. Dobbiamo imparare invece a ragionare con le cose imperfette.

Già san Tommaso d'Aquino diceva che «la speranza è la virtù delle cose imperfette». E l'educazione ha in questo uno dei suoi elementi qualificanti. Se noi non abbiamo speranza, nell'educazione di un adolescente non riusciamo a vedere un adulto responsabile, nel seme di una piantina non riusciamo più a vedere nessun frutto. Invece bisogna avere quella tensione tipica di chi sa proiettarsi un po' oltre l'immagine del presente. Ogni buon educatore sa che ci vuole questa buona attitudine che sfida anche il presente, che sa credere anche in quel ragazzo che “mi mette con le spalle al muro”.

## Passare "di crisi in crisi"

Questa dinamica che vediamo più pienamente nell'adolescenza, non la dobbiamo perdere completamente neppure da adulti, immaginare il futuro di noi stessi e della relazione di coppia. Ciò può voler dire elaborare una capacità di "passare di crisi in crisi", attraverso la fatica di crescere, che comporta l'uso consapevole e sapiente delle emozioni e la capacità di mettere in parola i propri sentimenti.

Al riguardo nelle coppie si può riscontrare sia l'incapacità di verbalizzare emozioni, vissuti personali, sia un eccesso di verbosità, frutto dell'exasperazione, che non permette di riconoscere ciò che si sta passando e cosa si può fare in concreto in una situazione. C'è un difetto grave che viene catalogato come l'incapacità di dire "qual è il sentimento che mi sta dominando?" o "da che cosa sono preso nel momento che sto passando?".

Nonostante si cerchi di reprimere rabbia, frustrazione, ira, perché ritenute non socialmente accettabili, tra due che si amano, queste escono inevitabilmente perché la vita si svolge in contesti diversi e disomogenei come: il lavoro, la casa, la comunità, la scuola, gli amici, tutti potenzialmente conflittuali. Di fatto in ogni ambito sorgono motivi di conflittualità, e se non fossimo capaci di un po' di resilienza, ogni volta scoppierebbe una guerra. Manca inoltre "la capacità di litigare bene". Non si è educati al litigio "buono" che pur aprendo un confronto diretto, duro e doloroso, non fa pensare subito alla rottura del legame come unica soluzione.

Troviamo oggi un aumento del conflitto e troviamo anche minore disponibilità a lottare. Questo nella vita di coppia lo si vede abbastanza bene. Ogni piccola nuvoletta che si affaccia all'orizzonte diventa motivo per dire "non siamo la coppia perfetta, ci siamo ingannati, ci siamo illusi". Prima di essere investiti dalla tempesta può essere utile prendersi una pausa di riflessione, di silenzio, anche tollerare un po' di lontananza affettiva dell'altro. Dire che una cosa è fragile, non significa che sia rotta o non funzioni più. Dire che nelle coppie c'è fragilità vuol dire chiedere una maggiore attenzione a mantenere viva la "tensione di comunicazione", il desiderio di comunicare che, in special modo nel tempo della crisi, deve aumentare anziché diminuire.

## La crisi “trampolino di lancio”

In passato una volta stabilito il matrimonio, si doveva solo arrivare in fondo. Se le persone fossero tra loro innamorate non era così importante. Oggi sappiamo che la persona si realizza nella relazione amorosa e ancor più nella comunione intima. Per questo c'è il rischio che dal matrimonio ci si aspetti “tutto ciò che serve” per la propria felicità. Riuscire invece a relativizzare il matrimonio da quella pienezza che è possibile solo in Dio, permette di vivere il matrimonio meno ansiosamente, meno inchiodati al presente. Quanto sono importanti consulenti o accompagnatori che hanno saputo “usare bene” la variabile tempo per una coppia in crisi o hanno trovato parole “originali”, “generative”, da dire in loro aiuto. Nella mediazione familiare queste attenzioni permettono non solo di gestire bene il conflitto, ma di indicare ai coniugi un cammino ancora possibile.

Un altro dato significativo è che si sta insieme se si riesce a intravedere nel futuro qualcosa di “promettente” e non semplicemente pensando a ciò che si è promesso nel giorno del matrimonio. “Sto con te se riesco ancora a credere che mi potrai dare aiuto, affetto, consolazione...”. Se uno dei due non vede più questa “riserva di senso” da esprimere nel futuro, è chiaro che il rischio di viaggiare “in riserva” e con altrettante “riserve” nei confronti del coniuge è molto alto.

Dire fatica non vuol dire impossibilità. Ogni buon genitore sa cosa significa “dover faticare” soprattutto nel rapporto di crescita con i propri figli. Così anche rispetto alla relazione coniugale ci dovrebbe essere qualcuno, un amico, un prete, una coppia, dei formatori oppure la propria stessa coscienza morale, che ci dica: “Non perderti d'animo. Abbi fiducia!”. Nel momento del conflitto di coppia si dovrebbe ascoltare questa vocina, che lascia presagire un bene ancora possibile, che è alla nostra portata.

È urgente fare del conflitto in atto un “trampolino di lancio”, trasformandolo in un'occasione per crescere. Per tanti miei amici il conflitto è stato doloroso. All'inizio ci si riveste di una corazza, ma poi bisogna liberarsi da questa corazza per ritrovare una seconda spontaneità, più consapevole e più matura. Il conflitto è in genere “costruttivo”. Saper litigare “bene”, mantenendo un senso di dignità,

conservando una percezione positiva del proprio coniuge, usando tutto il senso di onestà di cui si è capaci, può rendere più forti. Si tratta di sfruttare al meglio le risorse positive insite nel confitto stesso. Pertanto non esistono conflitti "distruttivi" in linea teorica. Lo sono se minacciano direttamente i valori su cui si fonda il matrimonio come il legame coniugale, la fiducia reciproca, l'educazione di figli. Esistono però atteggiamenti che sono chiaramente distruttivi: come forme di dipendenza patologica, di screditamento sistematico, di vessazione continua o di vera e propria violenza verbale se non fisica, queste sono minacce dirette all'unità e alla stabilità.

A volte un rapporto che dall'esterno può sembrare "equilibrato", all'interno può essere molto ingiusto, per la modalità relazionale e emotiva che mette in atto. E questo tipo di rapporto prima o poi "porta sempre il conto". Se uno ha vissuto anni e anni nella sottomissione questo genera sempre molta rabbia e aggressività. Il fatto di dipendere non genera libertà, ma schiavitù. Produce un senso di rivalsa che prima o poi sfocerà in comportamenti e azioni. Quando i rapporti di libertà e autonomia non sono stati elaborati, cioè quando non si sono posti i giusti confini che permettono a entrambi di esprimersi e sentirsi gratificati nella relazione, col tempo le rivendicazioni crescono e poi a un ultimo impulso, tutto può crollare, in modo repentino e apparentemente inaspettato. La crisi non è mai una tempesta o un fulmine a ciel sereno, si è sempre accumulata nel tempo.

### **La sapienza di saper attendere**

Credo possa essere istruttivo l'esempio che Gesù fa nel vangelo di Matteo (13,24-30) parlando del buon grano e della zizzania, che sono chiamati "a crescere insieme", nonostante siano due cose molto conflittuali. L'ammonimento è quello di stare molto attenti perché se si ha fretta di strappare via il male, viene via anche il bene. Lo sa bene il contadino che aspetta il tempo della mietitura. Ugualmente però se non ci si impegna a far crescere il buon grano, crescerà di più il suo contrario. Il campo va irrigato perché non manchi il nutrimento. In altre parole la relazione di coppia o viene coltivata anche nel periodo della prova oppure a maggior ragione le condizioni favoriranno il prevalere di tutto ciò che la danneggia.

Sempre Matteo racconta un'altra parabola (13,47-50) quella della rete gettata nel mare che raccoglie ogni tipo di pesce. Non è possibile distinguere i pesci buoni da quelli cattivi. Coniugi "buoni" e coniugi "cattivi". Sta a chi è a riva distinguere. Ma questo verrà fatto solo alla fine dei tempi. Questa attitudine a "star dentro l'ambivalenza" è uno dei canali preferenziali non per uscire dalla crisi, ma per usare la crisi come luogo di crescita e di maturazione della coppia e della persona.

Siamo convinti che quello che è dato alla coppia è dato alla persona, perché il senso della propria identità, la persona lo ricava dal vivere bene la relazione di coppia. Credo che la coppia "buona", che sa affrontare le crisi, può rendere migliori le singole persone. Così come persone, anche valide, possono essere danneggiate da una vita di coppia infruttuosa. Due persone, anche con un buon grado di maturità, se vivono una relazione di coppia inautentica, dove non possono o non riescono ad essere se stesse, danneggiano la propria vita. Questo per dire che il matrimonio svolge una funzione di "autenticazione del proprio essere personale", perché innesca una dinamica positiva di crescita, verso la pienezza di sé. Porta le persone ad uscire dalla propria torre d'avorio e a mettersi in gioco completamente.

L'innamoramento è già il segno della capacità di uscire dal narcisismo e di rischiare nello stare insieme con un'altra persona. Tuttavia nel "codice degli affetti" il rischio di essere incompresi è reale. È importante allora far scattare la "rettifica delle intenzioni" e conta molto anche la capacità di sapersi interrogare sul senso dato ai gesti di comunicazione dell'affetto e dell'intimità. L'idealizzazione della sessualità e dell'erotismo, come il loro appiattimento sulla componente fisica, sono due vie di fuga.

Il "mistero grande" dell'amore tra marito e moglie rende chiara anche l'ambivalenza che portano i loro gesti. L'amore coniugale li rende "espressivi" anche quando non sembrano esserlo. Per esempio capita che i gesti più cari dell'affetto si esprimano nei momenti meno adatti, quando si è presi dalla fretta e non si è creato un contesto appropriato. Invece in momenti più calmi, più distesi, anche i gesti d'amore potrebbero diventare più espressivi e più carichi di significato benefico. La capacità di discernere è l'elemento capace di chiarire l'ambivalenza umana che va accolta senza interessi indebiti. Per questo nelle diverse circostanze è sempre bene fare chiarezza delle proprie intenzioni.

## Una "seconda chiamata" per la coppia

Una comunicazione sincera, che vuole realmente il bene della coppia, esprime la capacità di andare "oltre" la crisi, "non senza" la crisi. Potremmo definire questa capacità "la seconda chiamata" per la coppia. Ovvero l'impegno a rendere più autentica "la prima chiamata" all'amore, forse una purificazione stessa dell'amore che va oltre il semplice spontaneismo. Se per le persone giovani l'innamoramento capita abbastanza spontaneamente, per le persone mature "restare nell'amore" è la scelta responsabilmente matura di chi ha deciso di "stare in nome dell'amore". Non si può vivere alle spalle dell'innamoramento, che fu. Per questo un certo grado di insoddisfazione è anche inevitabile e oserei dire salutare, altrimenti si finisce nel narcisismo speculare.

Ma come può la "tensione" favorire la salute della famiglia? Apparentemente sembrerebbe un paradosso. Nelle attese di chi si sposa c'è il desiderio di serenità, di tranquillità, di pace, oppure il desiderio, a volte poco consapevole, di voler uscire di casa, di andarsene da una famiglia autoritaria, di sganciarsi da una dinamica relazionale tra e con i genitori che non si apprezza. Forse la relazione coniugale è partita con attese eccessive e da domande inautentiche, tuttavia il matrimonio non è mai una via di fuga. Questo perché c'è un cammino di chiarificazione progressiva della vocazione all'amore in cui si compie il destino di una persona. Nel matrimonio la "totalità" e il "per sempre" devono essere costruiti e custoditi cammin facendo, a volte aggrappandosi agli ancoraggi che si trovano lungo il cammino stesso offerti dalla comunità cristiana, come i consultori famigliari o i gruppi di Retrouvaille.

Il vero guaio per molte coppie in crisi è la paura di decidersi: "Se dico qualcosa a mia moglie, magari si offende", oppure "mio marito non sarà più innamorato di me". La paura toglie tante opportunità alla coppia. Ciò che fa superare la paura è l'amore autentico. La crisi aiuta a percepire meglio la differenza che esiste con l'altro coniuge, anche quando si è molto appagati dal coniuge. Imparare a desiderare che "l'altro sia altro da me" e mettersi "in ricerca dell'altro" è l'inizio di un nuovo cammino.

Così come leggiamo nel terzo capitolo del libro della Genesi, Dio stesso va in cerca di Adamo ed Eva, che si erano nascosti, dopo aver



mangiato dell'albero del bene e del male. Dio non vuole interrompere il dialogo con loro nonostante la disobbedienza a un suo comando. Li cerca e vuole capire, chiede umilmente ad Adamo cosa è successo e ascolta l'inganno che Eva ha subito a causa del serpente e offre loro una nuova possibilità, perché possano ancora camminare insieme nonostante le conseguenze del peccato, perché a loro è affidato il dono della vita, dona loro dei vestiti perché possano entrare nel mondo. Un Dio che per amore rinuncia alla sua onniscienza e onnipotenza pur di non rompere il legame con le sue creature, che continua ad accompagnare e proteggere anche chi si è allontanato dal suo progetto iniziale.

La crisi spesso mette a disagio, spinge a nascondersi, ad allontanarsi perché va a mobilitare cose che non si pensava neppure di avere, ma un confronto autentico, in spirito di sincera carità, permette di trovare un linguaggio nuovo e una modalità relazionale nuova nella coppia che pian piano porta fuori dalla crisi. La "distanza" stessa tra i coniugi che prima era sofferta e vissuta come minacciosa ora è ciò che fa crescere nella gratuità e nella riconoscenza. Là dove non c'è la "giusta distanza", non c'è neanche lo spazio per dire: "Grazie!".

La crisi può servire a riconoscere tutto il bene che si è ricevuto gratuitamente, non era dovuto e forse neppure necessario, ma mi è stato donato. Quindi adesso posso ringraziare e dire al coniuge: "Grazie, perché tu mi hai permesso di vivere un'alterità nuova, che mi aiuta a vivere una novità tra noi". In questa "novità" sta la crescita e non è una pura ripetitività di situazioni già viste. È come una spirale che fa salire, magari attraverso cose già vissute, ma ora in una relazionalità nuova, più realista e più impegnativa e che portano la coppia "oltre" la ripetizione.

Si può fare questa domanda a chi è nel tempo della crisi: "Quanto spazio di novità è rimasto nella vostra vita? È tutto ingombro da mille motivi, mille giustificazioni, da 'buone ragioni' tanto che non c'è più un millimetro per la novità?". Provare a chiedersi: "Che novità possiamo mettere in atto?". Non si tratta tanto di cambiare i mobili della cucina, anche se può aiutare a ringiovanire la casa, ma saper cogliere la "novità assoluta", quella di cui ha bisogno l'anima per poter vivere.

La crisi è chiamata a far uscire energie nuove, a mettere in gioco altre parti di sé rimaste "in panchina". Bisogna però saper andare fino alle radici della nostra umanità. Nel disegno di Dio, due esseri così

diversi come l'uomo e la donna sono anche gli unici che possono realizzare la più grande alleanza. Questo sviluppo avviene gradualmente attraverso i cicli della vita familiare, di cui anche il conflitto fa parte.

Se il conflitto è considerato come una "dimensione naturale" del cammino di crescita, forse è più facile accettarlo. Il conflitto è anche un modo per conoscersi meglio, per guardare anche alla parte più dura di sé, per vedere quanta dedizione la relazione richiede, per guardare al futuro con più realismo. «Ogni crisi implica un apprendistato che permette di incrementare l'intensità della vita condivisa o almeno di trovare un nuovo senso alla vita condivisa» scrive papa Francesco in *Amoris laetitia* (n. 232).

Ogni tanto nella coppia, come personalmente, basterebbe chiedersi: "Cos'è per noi una vita bella? Quando sentiamo che stiamo conducendo una vita buona e felice?". Forse queste semplici domande sono l'aiuto più grande che anche nel tempo della crisi aprono una coppia alla speranza.