

4. L'amore non si adira e non tiene conto del male ricevuto

Percorso per coppie,
alla luce del quarto capitolo della Amoris Laetitia di papa Francesco

Il **quarto capitolo della esortazione postsinodale di papa Francesco "Amoris Laetitia"** (19 marzo 2016) offre un cammino per riprendere e approfondire in termini spirituali l'amore di coppia.

E' lo stesso autore che offre un taglio secondo il quale leggere il suo testo: «Non consiglio una lettura generale affrettata. Potrà essere meglio valorizzata, sia dalle famiglie sia dagli operatori di pastorale familiare, se **la approfondiranno pazientemente una parte dopo l'altra**, o se vi cercheranno **quello di cui avranno bisogno in ogni circostanza concreta**. E' probabile, ad esempio, che i coniugi si riconoscano di più nei capitoli quarto e quinto» (AL 7).

Obbedienti a questa indicazione, proponiamo alle coppie di rileggere con calma il quarto capitolo, a partire dal quale riprendere le dimensioni portanti della propria vita affettiva, vissuta nella quotidianità.

Ci facciamo aiutare dalle calorose parole di **Aristide Fumagalli**, da sempre impegnato nella docenza e nell'accompagnamento delle famiglie, che nel 2007 ha pubblicato un «commento in parabole dell'inno alla carità» (A. FUMAGALLI, *Ritratto d'amore*, San Paolo), rivolto soprattutto a chi vive una relazione amorosa. Il suo desiderio: «L'amore descritto da Paolo e raccontato nel Vangelo sprigiona un fascino che, pur diverso dai canoni della cultura odierna, è in grado di "sedurre" l'uomo e la donna contemporanei, alla ricerca sincera dell'amore».

Consegnando queste schede al "**lavoro spirituale**" delle coppie cristiane, confidiamo che siano uno strumento utile per **ascoltare il soffio dello Spirito dell'amore** effuso sulle famiglie e su tutta la Chiesa.

Introduzione nell'incontro e nell'ascolto

Canto - Segno della croce

Gesto che predisponga all'ascolto: intronizzazione di un libro dei Vangeli o di una icona, accensione di una lampada, ascolto di un breve brano musicale, altro...

Pregiera

*Dio nostro Padre, il matrimonio è un tuo dono per noi;
ti ringraziamo e ti chiediamo il dono dello Spirito Santo per apprezzarlo e valorizzarlo.
Ogni persona è stata da te creata e da te chiamata ad essere ad immagine del tuo Figlio Gesù:
insegnaci a rispettare questa altissima dignità.
Fa' che tra noi ci siano tenerezza ed onestà, comprensione ed un pizzico di umorismo,
insieme alla capacità di ammettere che ogni tanto possiamo sbagliarci.
E renderci disponibili a dividere la nostra felicità con gli altri,
aprendo la nostra casa e i nostri cuori,
preoccupandoci delle loro gioie e dei loro dolori, come dei nostri.
E regalaci la gioia di aver fatto bene il bene, a vantaggio di tutti e anche nostro. Amen.*

Inno alla carità (1Cor 13,4-7)

«La carità è paziente, benevola è la carità;
non è invidiosa, non si vanta, non si gonfia d'orgoglio,
non manca di rispetto, non cerca il proprio interesse,
non si adira, non tiene conto del male ricevuto,
non gode dell'ingiustizia, ma si rallegra della verità.
Tutto scusa, tutto crede,
tutto spera, tutto sopporta».

Dalla Amoris Laetitia di papa Francesco

Senza violenza interiore

103. Se la prima espressione dell'inno ci invitava alla pazienza che evita di reagire bruscamente di fronte alle

debolezze o agli errori degli altri, adesso appare un'altra parola – *paroxynetai* – che si riferisce ad **una reazione interiore di indignazione provocata da qualcosa di esterno**. Si tratta di una **violenza interna**, di una **irritazione non manifesta che ci mette sulla difensiva** davanti agli altri, come se fossero nemici fastidiosi che occorre evitare. Alimentare tale aggressività intima non serve a nulla. Ci fa solo **ammalare** e finisce per **isolarci**. L'indignazione è sana quando ci porta a reagire di fronte a una grave ingiustizia, ma è dannosa quando tende ad **impregnare tutti i nostri atteggiamenti** verso gli altri.

104. Il Vangelo invita piuttosto a **guardare la trave nel proprio occhio** (cfr Mt 7,5), e come cristiani non possiamo ignorare il costante invito della Parola di Dio a **non alimentare l'ira**: «Non lasciarti vincere dal male» (Rm 12,21). «E non stanchiamoci di fare il bene» (Gal 6,9). Una cosa è sentire la forza dell'aggressività che erompe e altra cosa è **acconsentire** ad essa, lasciare che diventi un **atteggiamento permanente**: «Adiratevi, ma non peccate; non tramonti il sole sopra la vostra ira» (Ef 4,26). Perciò, non bisogna **mai finire la giornata senza fare pace in famiglia**. «E come devo fare la pace? Mettermi in ginocchio? No! Soltanto un piccolo gesto, una cosina così, e l'armonia familiare torna. Basta una carezza, senza parole. Ma mai finire la giornata in famiglia senza fare la pace!». La reazione interiore di fronte a una molestia causata dagli altri dovrebbe essere anzitutto **benedire nel cuore, desiderare il bene dell'altro, chiedere a Dio che lo liberi e lo guarisca**: «Rispondete augurando il bene. A questo infatti siete stati chiamati da Dio per avere in eredità la sua benedizione» (1 Pt 3,9). Se dobbiamo lottare contro un male, facciamolo, ma diciamo sempre “no” alla violenza interiore.

Perdono

105. Se permettiamo ad un sentimento cattivo di penetrare nelle nostre viscere, diamo spazio a quel rancore che si annida nel cuore. La frase *logizetai to kakon* significa “**tiene conto del male**”, “**se lo porta annotato**”, vale a dire, è **rancoroso**. Il contrario è il perdono, **un perdono fondato su un atteggiamento positivo, che tenta di comprendere la debolezza altrui e prova a cercare delle scuse per l'altra persona**, come Gesù che disse: «Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno» (Lc 23,34). Invece la tendenza è spesso quella di cercare sempre più colpe, di immaginare sempre più cattiverie, di supporre ogni tipo di cattive intenzioni, e così il rancore va crescendo e si radica. In tal modo, qualsiasi errore o caduta del coniuge può danneggiare il vincolo d'amore e la stabilità familiare. Il problema è che a volte **si attribuisce ad ogni cosa la medesima gravità**, con il rischio di diventare crudeli per qualsiasi errore dell'altro. La giusta rivendicazione dei propri diritti si trasforma in una persistente e costante sete di vendetta più che in una sana difesa della propria dignità.

106. Quando siamo stati offesi o delusi, il perdono è possibile e auspicabile, ma nessuno dice che sia facile. La verità è che «la comunione familiare può essere conservata e perfezionata solo con un grande spirito di sacrificio. Esige, infatti, una pronta e generosa disponibilità di tutti e di ciascuno alla **comprensione, alla tolleranza, al perdono, alla riconciliazione**. Nessuna famiglia ignora come l'egoismo, il disaccordo, le tensioni, i conflitti aggrediscano violentemente e a volte colpiscono mortalmente la propria comunione: di qui le molteplici e varie forme di divisione nella vita familiare».

107. Oggi sappiamo che per poter perdonare abbiamo bisogno di **passare attraverso l'esperienza liberante di comprendere e perdonare noi stessi**. Tante volte i nostri sbagli, o lo sguardo critico delle persone che amiamo, ci hanno fatto perdere l'affetto verso noi stessi. Questo ci induce alla fine a guardarci dagli altri, a fuggire dall'affetto, a **riempirci di paure** nelle relazioni interpersonali. Dunque, **poter incolpare gli altri si trasforma in un falso sollievo**. C'è bisogno di **pregare con la propria storia**, di accettare sé stessi, di saper convivere con i propri limiti, e anche di perdonarsi, per poter avere questo medesimo atteggiamento verso gli altri.

108. Ma questo presuppone **l'esperienza di essere perdonati da Dio, giustificati gratuitamente e non per i nostri meriti**. Siamo stati raggiunti da un amore previo ad ogni nostra opera, che offre sempre una nuova opportunità, promuove e stimola. Se accettiamo che l'amore di Dio è **senza condizioni**, che l'affetto del Padre non si deve comprare né pagare, allora potremo amare al di là di tutto, perdonare gli altri anche quando sono stati ingiusti con noi. Diversamente, la nostra vita in famiglia cesserà di essere un luogo di comprensione, accompagnamento e stimolo, e sarà uno spazio di tensione permanente e di reciproco castigo.

da **“Ritratto d'amore” di A. Fumagalli**, pag. 45-53

Non si adira

L'amore che non accumula beni per sé, sino a gonfiarsi dei propri possessi al punto da non aver più spazio per la relazione con l'altro, è un amore che, al contrario, mette i suoi beni a disposizione dell'altro. La disponibilità a dare ciò di cui l'altro necessita è certo **un movimento dell'amore**, ma sarebbe ingenuo pensare che esso sia sempre spontaneo e immediato. Affinché l'amore sia disponibile a corrispondere al

favore richiesto deve **sormontare l'onda dell'ira che istintivamente assale l'io** quando l'altro giunge nei momenti e nelle situazioni meno opportune. (...)

L'insegnamento racchiuso nelle parabole sull'insistenza della richiesta (cfr Lc 11,5-8; 18,2-5; 11,11-12), alla fine esaudita nonostante l'incomodo che arreca, evidenzia **la forza dell'amore, capace di far breccia nei cuori anche più resistenti**. L'amore, se autentico, non ammette disinteresse e spinge chi lo riceve a corrispondere, vincendo anche le giuste ragioni che indurrebbero a non farlo. **La risposta può non essere immediata e spontanea**, assomigliando a una sorgente che, prima di zampillare, deve farsi strada nello strato di terra che la sormonta. La risposta può persino essere negativa, come quella del secondo dei due figli della parabola del padre che li invia a lavorare (Mt 21,28-31). A differenza del primo pronto a farlo ma disobbediente nei fatti, il secondo dice di non voler andare al lavoro, ma poi, di fatto, lo adempie. Non immediata, dunque, e positiva solo dopo una certa resistenza: eppure **la risposta amorevole nei confronti di chi ama è destinata ad averla vinta**. Questa segreta convinzione, che ogni cuore di uomo o di donna percepisce in profondità, non a caso ha trovato espressione nei versi tra i più celebri del celeberrimo poeta: «Amor ch'a nulla amato amor perdona».

È questa **ferita profonda** che motiva, probabilmente, **l'apparente incoerenza dell'amore**, il quale dice una cosa e poi finisce per fare l'opposto. In effetti, sembrerebbe esserci un'incoerenza. Ma lo è se si guardano le cose dalla prospettiva dell'io, il quale, prima non vuole corrispondere alle richieste dell'amico e poi, invece, lo accontenta. Visto dalla prospettiva della relazione interpersonale l'incoerenza svanisce: ciò che appare è la storia di una relazione amorosa in cui **sulle ragioni pur giuste del singolo prevalgono poi le ragioni dell'amore**.

La tonalità dell'amore si presenta in questi casi non subito riconoscibile e affascinante: l'altro, più che spontaneamente amato, viene **pazientemente sopportato**. **Ma anche questo è amore**, è l'amore che porta l'altro, come una madre porta in braccio un bambino ormai svezzato, pur faticando per il suo peso. La sapiente tradizione cristiana conosce anche questa tonalità dell'amore e ha voluto incastorarla in quell'arcobaleno dell'amore dipinto dalle sette opere di misericordia spirituale: «sopportare pazientemente le persone moleste».

Non si può negare che **le richieste dell'altro ci pervengono talvolta come moleste**. Ma questo non è necessariamente il sintomo che l'amore se ne è andato. Forse è il segnale che **indirizza l'amore più in alto**, il gradino che può innalzarlo a un livello maggiore di gratuità. Per superarlo non bastano però la buona volontà e le migliori intenzioni. Il peso dell'altro può sfibrare le energie, così come il peso di un pur adorabile bambino impedisce alla madre di portarlo più a lungo in braccio.

Per sopportare l'altro è necessario avere forza. Non avendola in proprio e non potendo produrla da stessi, non resta che chiedere, come insegna la stessa parabola dell'amico importuno. Nella misura in cui si chiede con insistenza **lo Spirito Santo**, ovvero l'amore straordinariamente paziente di Gesù, allora si può corrispondere alle richieste insistenti dell'altro, spegnendo l'ira con l'amabilità.

Non tiene conto del male ricevuto

L'amore rispettoso non compie azioni che feriscono l'altro, evita all'altro ogni male. Ma anche questo carattere dell'amore cristiano non ne esaurisce la grandezza. **L'amore cresce fino all'iperbole nel perdono. Il perdono è il dono d'amore elevato alla massima potenza. Nel perdono, l'amore non tiene conto del male ricevuto, ma lo dissolve abbracciandolo**. (...)

Alla radice del conflitto c'è un debito. Questo debito – lascia intendere il Vangelo (cfr Mt 18,21-35) – è reale. Il creditore non sta falsando i conti: l'altro effettivamente gli deve qualcosa. Il Vangelo illumina la vita amorosa e rivela che **in amore la situazione non è di perfetta parità**: capita che l'uno sia in debito nei confronti dell'altro. Ciò invita a **non cadere in un certo idealismo** che immagina soprattutto il rapporto di coppia come un patto al riparo da ogni ingiustizia. L'illusione ideale, scontrandosi con la vita reale, si trasformerà prima o poi in delusione e frustrazione.

La parabola invita a **non negare il debito, ma a riconoscerlo**. L'amore è sotto un certo aspetto un debito che si contrae nei confronti dell'altro: **l'altro è in debito del dono della mia vita**. Questo debito reciproco, assunto per amore, deve fare i conti con i limiti, l'im maturità, le resistenze, le crisi, i peccati che ciascuno, in quanto persona umana, porta con sé.

Quando l'altro, invece che vivere come ha promesso, non corrisponde al debito d'amore che

liberamente ha scelto, cosa capita? Una possibilità – come si è detto – è il **sorgere del conflitto**: «Tu mi devi questo e quest'altro, te la farò pagare...». Il criterio della relazione diviene quello della **legge da osservare**: patti chiari e amicizia lunga. La trasgressione del patto amoroso non si riduce al tradimento, ma contempla innumerevoli modi e sfumature meno appariscenti, ma non per questo meno insidiose. Prima che un atto manifesto, il tradimento è realtà che germina nel cuore. Prima che relazione con un "amante", **il tradimento è disaffezione verso l'amato**.

In amore può anche capitare di essere in credito nei confronti dell'altro. La parabola invita chiaramente a **non impugnare il proprio credito come un'arma per condannare l'altro**. Chi è in credito non solo è invitato a non pretendere il dovuto, ma addirittura gli è richiesto di **condonare il debito**.

Prima di affrontare l'obiezione che immediatamente può sorgere – «ma allora, se uno deve sempre perdonare, l'altro può trasgredire come e quando vuole, tanto sarà sempre perdonato...» – consideriamo il **vantaggio dovuto al superamento del puro criterio dell'osservanza dei patti**. Il servo insolvente viene buttato in prigione, o addirittura potrebbe essere venduto, cioè ridotto in schiavitù insieme alla moglie, ai figli e ai suoi beni. Questo è l'esatto contrario della logica che l'amore intende promuovere, e cioè **lo scioglimento di ogni legame di schiavitù per vivere nella libertà reciproca, porsi oltre la logica della legge per vivere d'amore**. La condanna del debitore si ripercuote sul creditore: la fine dell'amore priva entrambi del bene più prezioso. Se nella barca si è aperta una falla, è inutile e anche stupido rinfacciare all'altro la colpa. È certamente più saggio e utile mettersi insieme al lavoro insieme per ripararla. L'alternativa è che si finisca entrambi affogati.

I gesti dell'amore sono i gesti della gratuità. La massima gratuità è quella del perdono, la forma per eccellenza dell'amore. Nel perdono la gratuità risplende senza possibili ambiguità. Il perdono non è perdonismo, ovvero chiusura non di uno ma di entrambi gli occhi, ma possibilità concessa all'altro affinché, conoscendo la gratuità dell'amore, possa pagare il debito amoroso che ha liberamente contratto. Marito e moglie, per esempio, possono trasformarsi nel servo che afferra l'altro alla gola, col proposito di soffocarlo. Marito e moglie possono però essere l'un per l'altra il padrone che, pur avendo tutte le ragioni dalla sua parte, perdona per amore. Così facendo essi **consentono al Signore di manifestarsi nella vita di coppia come Colui che dà la forza di perdonare e che perdona. Nel perdono scambiato tra i coniugi è infatti all'opera l'amore divino**.

Per togliere ogni ombra di dubbio al fatto che il perdono sia la legittimazione dell'ingiustizia, non si dimentichi che la sorte riservata al servo malvagio è di finire in mano agli aguzzini. **Il perdono è in vista della ritrovata comunione matrimoniale**. Laddove un coniuge non avesse alcuna intenzione di riconoscere il debito che ha contratto, ma giocasse ambiguamente sulla bontà dell'altro, magari pretendendo di essere perdonato in nome del Vangelo, l'altro coniuge non dovrà essere tanto ingenuo da cadere in una logica che, invece di favorire la responsabilità, diviene complice dell'irresponsabilità altrui.

Come si potrà perdonare? Dove trovare la forza del perdono, non solo nei primi sette giorni di matrimonio e neanche solo nei primi sette mesi o sette anni, ma **sempre**? Il perdono è un gesto di grazia, è gratis. Senza la grazia il perdono è uno sforzo sovraumano o, al massimo, un obbligo cui piegare il capo per via del comandamento di Gesù.

La grazia del perdono non è reperibile che come dono. Il perdono coniugale, cemento dell'amore indissolubile, è dono dello Spirito santo. Dio è in debito d'amore nei confronti dei coniugi: a Lui essi possono attingere sempre, senza temere di esaurirne le riserve. Solo in questa prospettiva il comandamento cristiano del perdono viene sottratto alla banalizzazione moralistica e conserva il suo carattere di «evangelo», di lieto annuncio. Solo così il perdono può essere annunciato come credibile impegno: gratuitamente avete ricevuto il perdono, gratuitamente perdonate.

Per procedere in due

Affinché il percorso dell'anno sia il più possibile "di coppia", proponiamo qualche indicazione per **favorire il momento del dialogo** che ciascuna coppia si regalerà in questa e in altre occasioni.

Anzitutto è utile – dopo l'ascolto della presentazione della scheda - un **tempo di silenzio personale** (una decina di minuti) per entrare con calma nel tempo dell'ascolto di ciò che ci sta dicendo il Signore, invocando lo Spirito e riconoscendo che – con le sole nostre forze – non sappiamo dialogare, né con Dio Padre, né col Figlio Gesù... e

nemmeno tra noi. Chiediamo che **sia lo Spirito Santo ad illuminare** il nostro dialogo e che sia Lui a parlare in noi.

Ciascuno dei coniugi è invitato a meditare avendo presenti alcune attenzioni:

- Qual è l'espressione del testo che ti ha colpito per prima? Perché proprio questa, oggi? Conoscendo lo stato d'animo del tuo coniuge in questo periodo, sapresti dire quale espressione potrebbe averlo/la colpito/a?
- Intravedi nella vostra vita di coppia delle dinamiche analoghe a quelle descritte da questo brano della Scrittura? Quando? Anche tuo marito/moglie le vede? In che modo le vive? Secondo la qualità del tuo ascolto, cosa sta dicendo alla vostra famiglia lo Spirito di Dio?
- Sei disposto a lasciarti coinvolgere da qualche stimolo che viene dalla meditazione proposta? Sei disposto ad ascoltare ciò che il Signore ha detto al tuo coniuge e, attraverso lui/lei, vuole dire a te? Desideri questa comunicazione?
- Come educate i vostri figli su questo punto? Cosa concretamente potete fare nella direzione proposta oggi?
- Come ti senti adesso al pensiero che devi comunicare te stesso/a a tuo marito/moglie? Pensi di riuscire dire agli altri i frutti della tua-vostra meditazione?
- Potreste scrivere una breve riflessione o una preghiera da condividere con le altre coppie.

Per avviare il dialogo in coppia e la condivisione nel gruppo

1. **«Una reazione interiore di indignazione provocata da qualcosa di esterno. Si tratta di una violenza interna, di una irritazione non manifesta che ci mette sulla difensiva»** - Può essere una sensazione brutta provata persino in famiglia, suscitata da atteggiamenti ripetuti di persone che ci stanno vicino e che ci provocano irritazione, insofferenza, senso di mal-vivere. Questo poi ci fa essere suscettibili, insofferenti, scorbatici... incapaci di accogliere serenamente la vita.
Cosa guida le mie reazioni (anche quelle che mi sembrano doverose e giuste)? So essere re delle mie reazioni? So vedere le mie responsabilità in questo processo vizioso o scarico la colpa su quelli di casa? Dico grazie al mio coniuge che mi sopporta.
2. **«Mai finire la giornata senza fare pace in famiglia»** - All'epoca dell'innamoramento o dell'attesa della nascita dei figli guardavamo alla vita di coppia come un luogo di pace, rispetto alle avversità del mondo; ora può diventare il luogo delle lotte senza fine, cominciate senza un motivo serio e senza un reale motivo proseguite nello stillicidio quotidiano... con la frustrazione di percepire nel profondo del cuore che non serve a nulla fare così!
Cosa mi prende quando devo fare pace con il mio coniuge? Sono il primo o il più resistente? Quale strategie di pace abbiamo messo in atto?
3. **«Benedire nel cuore, desiderare il bene dell'altro, chiedere a Dio che lo liberi e lo guarisca»** - Tra i segni di maturità della coppia cristiana c'è questa capacità di rileggere le vicende dell'altro e della coppia con lo sguardo di Dio, superando di slancio le interpretazioni meschine, malevole, superficiali. Anche qualora si trattasse di identificare il bisogno di un cambiamento, lo si fa nell'amore e lo si sostiene.
Sale spesso dal cuore la benedizione a Dio per il bene che è l'altro? Affido al Signore soprattutto le situazioni del coniuge più intricate, quelle che ai miei occhi e con le mie forze ritengo irrisolvibili.
4. **«Un perdono fondato su un atteggiamento positivo, che tenta di comprendere la debolezza altrui e prova a cercare delle scuse per l'altra persona»** - Il fondamento e la forma del perdono cristiano stanno nell'insuperabile atteggiamento di Gesù: trovare delle "scusanti", delle "attenuanti" a favore dell'altro nel momento stesso in cui l'altro mi sta facendo del male.
Il perdono ha tante sfumature e se ne potrebbe parlare all'infinito; concretamente, quali esperienze di perdono (ricevuto e offerto) hai vissuto? La tua coppia vive di perdono reciproco? Lo diffonde?
5. **«L'esperienza di essere perdonati da Dio, giustificati gratuitamente e non per i nostri meriti»** - Quando si aprono in noi degli spiragli di onestà, dobbiamo ammettere che siamo amati dal coniuge anche quando non siamo per nulla (o poco) amabili. In alcuni casi, questo amore immeritato ci può persino indisporre, ma in realtà è la nostra salvezza e la chance di vivere "sor-volando" le pesantezze del rancore, dell'astio, della memoria greve.

Sono grato al coniuge perché mi ha perdonato? Non gli rinfaccio le occasioni in cui io l'ho perdonato? Faccio sempre i conti con la bilancia nei nostri rapporti o sono largo, senza calcolatrice, senza ricercare gli interessi? Pongo condizioni alla tenuta della nostra relazione?

Conclusione

Condivisione di alcune intenzioni per cui pregare insieme: bisogni delle famiglie, dei singoli, della comunità, del mondo...

Padre Nostro (tenendosi per mano).
Canto.