

La sfida delle crisi per imparare a essere felici

TONINO CANTELMÌ

1. Introduzione

Le pagine sulla «sfida delle crisi» di papa Francesco in *Amoris laetitia* sono un appello appassionato alla felicità: collegare le crisi e il loro carico di dolore a un percorso verso la felicità è una intuizione davvero capace di capovolgere le buie prospettive in cui ci sotterra questo tempo dominato da quelle che Spinoza già chiamava le «passioni tristi». «In nessun modo bisogna rassegnarsi a una curva discendente, a un deterioramento inevitabile, a una mediocrità da sopportare» (AL 232). In nessun modo dunque possiamo accettare amori coniugali spenti, mediocri, appiattiti, drammaticamente impoveriti di passioni vitali: «Ogni crisi si percepisce come l'occasione per arrivare a bere il vino migliore» (AL 232). È un capovolgimento di visione con importanti implicazioni pastorali: «Non si vive insieme per essere sempre meno felici, ma per

imparare a essere felici in modo nuovo» (AL 232), grazie anche alle crisi, che debbono essere considerate come tappe potenzialmente evolutive. Per le famiglie questo è il fondamento per una pastorale della felicità, che sia capace di mettere insieme l'amore coniugale e i percorsi verso la felicità. Eludere il tema della felicità sarebbe perdente: l'amore coniugale, quello caratterizzato da un mix insuperabile fatto di passione, esclusività, fedeltà, intimità, per sempre, sessualità, mutuo aiuto, stima e apertura alla vita è un punto di arrivo caratterizzato dalla pienezza e dalla felicità. Il percorso verso questo amore coniugale (e non verso il suo pallido simulacro fatto di mediocrità, occasionalità, sessualità senza relazione, emotivismo, a-progettualità e sterilità) è sicuramente difficile, ma, assicura papa Francesco, se ben accompagnato, possibile (e desiderabile) per tutti, perché «ogni crisi nasconde una buona notizia che oc-

corre saper ascoltare affinando l'udito del cuore» (AL 232)!

2. Il realismo storico e l'amore coniugale

«La storia di una famiglia è solcata da crisi di ogni genere, che sono anche parte della sua drammatica bellezza» (AL 232). Questo è un punto di partenza connotato da un profondo realismo: in ogni famiglia sono rintracciabili crisi, fisiologiche alcune, patologiche altre, dolorose tutte. La crisi è sempre espressione di una fragilità che viene impietosamente alla luce. Inutile negarlo: il punto di partenza, quello che la realtà ci obbliga a considerare, è la fragilità. Ma tutte le fragilità, davvero tutte, sono da accogliere e accompagnare. Infatti non è scontato che la crisi sia solo un fenomeno negativo: «Una crisi superata non porta a una relazione meno intensa» (AL 232), ma va considerata una tappa verso la felicità. Certo, la fragilità necessita di una analisi attenta, competente ed efficace. Come già detto, quella che papa Francesco chiama «la sfida delle crisi» (AL 232-238) è una pagina appassionata e un appello intenso, che si riassume in poche parole: «In nessun modo bisogna rassegnarsi a una curva discendente, a una mediocrità da sopportare» (AL 232).

Ed ecco il punto centrale: «Se tutte fossero persone maturate nor-

malmente, le crisi sarebbero meno frequenti e dolorose» (AL 239). La Chiesa è ben consapevole del peso di ferite psicologiche (AL 239-240) e dei condizionamenti e delle difficoltà che le persone possono subire al di là di quanto esse proclamano (AL 301). Tra questi condizionamenti vi sono fattori psichici e sociali (AL 302; AL 308), che se non considerati ci porterebbero a sviluppare «una morale fredda, da scrivania» (AL 312). Invece papa Francesco invita tutti, ma proprio tutti, a curvare sulla realtà: ciò significa offrire una accoglienza inclusiva a tutte le «situazioni critiche», restituendo la giusta dignità a ogni condizione difficile.

A questo punto lo sforzo pastorale assume la necessità di comprendere e capire le ragioni profonde di ogni condizione, anche grazie all'ausilio delle competenze psicologiche. La fragilità dunque deve essere riconosciuta, e può essere considerata come una opportunità perché, se adeguatamente compresa, accompagnata e sostenuta, essa è una sorta di trampolino verso la pienezza. La pienezza e il limite sono in tensione fra di loro: nessuno dei due, avverte papa Francesco, può essere negato. È dunque opportuno favorire e integrare nei processi pastorali inerenti la famiglia la partecipazione di esperti con competenze psicologiche. Ma questo non basta. Nel percorso di acco-

glienza, di accompagnamento, di discernimento e di integrazione diventano fondamentali le famiglie stesse: famiglie che aiutano altre famiglie. In questo senso, per esempio, le famiglie dei diaconi permanenti sono chiamate ad assumere con coraggio le nuove sfide che impongono il rinnovamento della pastorale familiare oggi. E in Italia ci sono oltre 4.000 diaconi! Famiglie, esperti, presbiteri possono costituire quella rete che risponda all'appello di papa Francesco ad aiutare le famiglie, tutte le famiglie, a percorrere il cammino di «graduale sviluppo della propria capacità di amare» (AL 325), consapevoli che «nessuna famiglia è perfetta» (AL 325) e che ogni crisi deve essere vista come una opportunità.

3. Le dimensioni del conflitto: dall'*Evangelii gaudium* all'*Amoris laetitia*

«La reazione immediata è fare resistenza alla sfida di una crisi, mettersi sulla difensiva [...] Allora si usa il metodo di negare i problemi, nasconderli [...] ciò porta a consumare molta energia in un occultamento inutile» (AL 233). Negare il problema è in gran parte rifiutare il conflitto, non affrontare apertamente la problematicità della relazione interpersonale. In effetti, la maggior parte delle crisi nell'amo-

re coniugale riguardano proprio il tema del conflitto interiore e interpersonale. Già in passato papa Francesco aveva affrontato il tema del conflitto nell'*Evangelii gaudium*, sia pure in termini non riferiti direttamente alla coppia e all'amore coniugale. Ma vale la pena ripercorrere quel passo di EG e applicarlo – perché no? – anche alle conflittualità intrafamiliari. «Il conflitto non può essere ignorato o dissimulato» (EG 226). E già, perché la dimensione conflittuale, sia nella sua versione intrapsichica che in quella interpersonale, appartiene inevitabilmente all'umano. Non possiamo fare a meno di configgere con noi stessi: se ciò non avviene, trasforma la persona in un fanatico o in un antisociale; se ciò avviene troppo la paralizza in una sorta di dramma interiore perpetuo. Non possiamo fare a meno di configgere con alcuni, e soprattutto nelle relazioni più intime, quelle familiari: la dimensione conflittuale interpersonale attiene alla realtà dell'umano. Il conflitto, dice papa Francesco, «deve essere accettato» (EG 226). Per fortuna stiamo lasciando alle spalle la lunga stagione della negazione pedagogica del conflitto: quella che sosteneva che configgere è brutto e negativo sempre, generando, per esempio, una pedagogia a-conflittuale per far crescere i figli. Genitori vili, assenti o semplicemente spaesati hanno ab-

bracciato queste forme pedagogiche disastrose. Lo stesso caos ha riguardato molti approcci psicoterapici alle problematiche della coppia: la conflittualità avrebbe così solo una via di uscita: la fuga dalla coppia. Insomma, per un certo tempo la pedagogia e la psicologia hanno rifiutato il valore del conflitto. E sì, il conflitto ha un valore. Per questo deve essere accettato. Accettare il conflitto significa accettare l'altro, anzi, sentirlo importante, tanto da «lottare» con l'altro e per l'altro. Accettare il conflitto significa scoprire il limite. Ogni conflitto è legato alla percezione di un limite frustrante, ma pur sempre un limite. La spinta narcisistica dei nostri tempi sostiene la necessità di soddisfare senza limiti i nostri bisogni, e nutrire ego sempre più elefantiaci e tronfi. Il conflitto ci riporta inevitabilmente al tema del limite. Inoltre, la presa di coscienza che non tutti i conflitti possono essere risolti costringe a cercare un qualcuno o un qualcosa che sia al di là dei contendenti. È questa la valenza trascendente del conflitto. In altri termini, il conflitto esiste, dentro di noi e tra di noi, e svolge persino un ruolo significativo in senso positivo. Infatti il punto fondamentale è riscoprire la valenza evolutiva del conflitto. «Se rimaniamo intrappolati in esso» dice papa Francesco, allora «perdiamo la prospettiva, gli orizzonti si limitano e

la realtà stessa resta frammentata» (EG 227). Intrappolati nel conflitto: questa condizione potrebbe essere drammatica. Rimanere intrappolati nel conflitto significa non innescare processi evolutivi o addirittura promuovere processi involutivi, come lo svilupparsi di forme di violenza, di sopraffazione e di aggressione. Il conflitto dunque può divenire una sorta di spirale mortale per l'uomo: è quello che sperimentiamo costantemente quando, a causa della nostra immaturità, non riusciamo a superare le aree conflittuali personali e interpersonali. Se dunque il conflitto, sul piano antropologico, è una realtà ineludibile dell'umano, non resta che accettarlo e «trasformarlo in un anello di collegamento di un nuovo processo» (EG 227).

In questi ultimi anni la psicologia sta riscoprendo il tema del perdono, troppo spesso relegato all'ambito religioso. Il tema del perdono, come processo di risoluzione del conflitto e di rinnovamento delle relazioni, è un tema centrale oggi in molte riflessioni psicologiche. Trasformare il conflitto significa molte cose, ma anche accogliere e promuovere forme di crescita umana fondate sul perdono e sulla riconciliazione, cioè su forme di unità profondamente nuove. Perdonare e riconciliarsi non significa dimenticare, ignorare le differenze, far finta di nulla, negare il male ricevuto,

minimizzare, giustificare o scusare: significa innescare processi psicologici caratterizzati dalla capacità di rigenerare le relazioni e noi stessi. In questo senso l'unità è superiore al conflitto: lo è perché è ri-generativa, non semplicemente riparativa, mentre il conflitto è paralizzante e frammentante. Sul piano psicologico l'unità, intesa non come negazione delle differenze, ma come generatrice di nuove realtà personali e relazionali, è superiore al conflitto proprio perché non è un qualcosa di riparativo, di terapeutico, di ricostruito: è capace di generare un meccanismo profondo che genera nuova vita. Il conflitto è mortale, l'unità è vitale. Questa dimensione, che potremmo definire della «pacificazione delle differenze» (EG 229), ha un ambito primario: l'interiorità dell'uomo. «Con cuori spezzati in mille frammenti sarà difficile costruire una autentica pace sociale» (EG 229) e, aggiungerei, familiare. Ecco dunque emergere la necessità di pacificare il nostro stesso cuore, come primo atto unitario capace di generare e rigenerare le relazioni, anche e soprattutto quelle familiari. Certo, se pensiamo che l'aspetto più significativo della postmodernità tecnologica è proprio quello inerente alla frammentazione dell'identità umana e la rinuncia all'unitarietà del sé, a favore di una molteplicità persino contraddittoria delle frammen-

tazioni identitarie, se riflettiamo su questo allora possiamo cogliere il formidabile annuncio dell'EG quando ribadisce che l'unità è superiore al conflitto e proclama l'unità del cuore come fondamento di un autentico percorso di pacificazione dell'uomo e della società. Questo tema è ripreso e applicato all'amore coniugale: ogni conflitto, ogni crisi in fondo «è come un nuovo sì che rende possibile che l'amore rinasca rafforzato, trasfigurato, maturato e illuminato» (AL 238).

4. Le cause delle crisi e le due vie di risoluzione

«Per affrontare le crisi bisogna essere presenti [...] occorre creare spazi per comunicare da cuore a cuore [...] è una vera arte che si impara in tempi di calma per metterla in pratica nei tempi duri. Bisogna aiutare le coppie a scoprire le cause più nascoste nei cuori dei coniugi» (AL 234). Ecco definito l'ambito della **pastorale delle situazioni critiche**: la comunicazione da cuore a cuore. La crisi, in ogni sua forma, compromette la comunicazione; la comunicazione, in ogni sua forma, consente la possibilità di affrontare la crisi. Ma alla base delle crisi c'è un problema legato al fatto che un membro della famiglia «non ha maturato il suo modo di relazionarsi [...] Se tutti fossero persone maturate normalmente, le cri-

si sarebbero meno frequenti e meno dolorose» (AL 239). Tra le cause di non maturazione, una in modo particolare: «Molti terminano la propria infanzia senza aver mai sperimentato di essere amati incondizionatamente e questo ferisce la loro capacità di aver fiducia e di donarsi» (AL 240). Su questo punto la «teoria dell'attaccamento sicuro e insicuro»¹ può fornire un valido contributo agli operatori della pastorale delle situazioni critiche, consentendo una visione esplicativa e non giudicante delle condizioni interpersonali problematiche. Integrare nella pastorale familiare competenze psicologiche, sia attraverso l'uso di competenze di esperti, sia attraverso famiglie che hanno acquisito in via esperienziale specifiche capacità di accoglienza e di accompagnamento, è, a questo punto, a mio avviso, un aspetto centrale della questione. Ovviamente i percorsi di risoluzione delle crisi, che siano in grado di trasformarle in tappe evolutive e non involutive della famiglia, richiedono una ampia integrazione di competenze, ma possono essere ricondotti a due percorsi principali. Il primo è quello del perdonare e del sentirsi perdonati (AL 236). Il perdono è un pro-

cesso, che richiede la «generosa collaborazione di parenti e amici, e talvolta anche di un aiuto esterno e professionale» (AL 236). In altri termini, in questo caso la pastorale familiare è una **pastorale di contesto**, capace cioè di creare legami, sostegni, trame e attivare risorse sia professionali che spirituali. «Riconoscendo che la riconciliazione è possibile oggi scopriamo che un ministero dedicato a coloro la cui relazione matrimoniale si è infranta appare particolarmente urgente» (AL 238), anche «attraverso centri di ascolto specializzati da stabilire nelle diocesi» (AL 243). Offrire percorsi di perdono e di riconciliazione è sicuramente un punto centrale della pastorale a sostegno della crisi.

Ma c'è un secondo percorso che in qualche modo va incrementato: è quello della tenerezza, cioè della capacità di «volgersi con attenzione squisita ai limiti dell'altro, specialmente quando emergono in maniera evidente» (AL 323). Tenerezza significa innanzitutto capacità di comprendere, non solo cognitivamente, ma soprattutto emotivamente, i limiti dell'altro e accettarli. Ecco i due processi attraverso cui è possibile vincere la sfida delle cri-

¹ Cf. T. CANTELMÌ, *Amare non è soltanto un sentimento. Psicologia delle emozio-*

ni e dei comportamenti morali, Franco Angeli Editore, Milano 2016.

si nella famiglia e indicare strade di felicità: perdono e tenerezza.

5. In conclusione

La crisi non è una sconfitta. È piuttosto un processo. Un processo evolutivo lungo il percorso che porta alla pienezza e alla felicità. E non c'è crisi che non possa essere affrontata, purché non ci si isoli: l'isolamento, la negazione dei problemi e il loro occultamento, la chiusura comunicativa, la solitudine del dolore, la mancanza di trame relazionali e di sostegni sono tutti elementi che trasformano le crisi in paralisi mortifere. E invece ogni crisi nasconde una buona notizia. È dunque dalle crisi che è necessario ripartire. Ma ogni crisi necessita di accompagnamento, di so-

stegno di comprensione. È in questa visione dinamica e interpersonale che nuove sollecitazioni vengono a scuotere la pastorale familiare nelle diocesi italiane, chiamata a intrecciare la dimensione della felicità con le dimensioni critiche e i contesti di riferimento. L'approccio del realismo storico ci impone di storicizzare l'amore coniugale e di affrontare le difficoltà curvando ci sulla realtà della fragilità, senza però uscirne sconfitti, ma, al contrario, consapevoli che ogni realtà, per quanto critica, ferita e difficile, è processuale e accompagnabile verso l'ideale di santità connesso all'amore coniugale pieno e felice.

TONINO CANTELMÌ

presidente Associazione italiana
Psicologi e Psichiatri cattolici