

## Insieme preghiamo

Dal Vangelo secondo Giovanni (16,20-23)

In verità, in verità vi dico: voi piangerete e vi rattristerete, ma il mondo si rallegherà. Voi sarete afflitti, ma la vostra afflizione si cambierà in gioia. La donna, quando partorisce, è afflitta, perché è giunta la sua ora; ma quando ha dato alla luce il bambino, non si ricorda più dell'afflizione per la gioia che è venuto al mondo un uomo. Così anche voi, ora, siete nella tristezza; ma vi vedrò di nuovo e il vostro cuore si rallegherà e nessuno vi potrà togliere la vostra gioia.

### Salmo 87 Preghiera dal profondo dell'angoscia

Signore, Dio della mia salvezza,  
davanti a te grido giorno e notte.

Giunga fino a te la mia preghiera,  
tendi l'orecchio al mio lamento.

Io sono colmo di sventure,  
la mia vita è vicina alla tomba.

Sono annoverato tra quelli che  
scendono nella fossa,  
sono come un morto ormai privo di  
forza.

È tra i morti il mio giaciglio,  
sono come gli uccisi stesi nel sepolcro,  
dei quali tu non conservi il ricordo  
e che la tua mano ha abbandonato.

Mi hai gettato nella fossa profonda,  
nelle tenebre e nell'ombra di morte.

Pesa su di me il tuo sdegno  
e con tutti i tuoi flutti mi sommergi.  
Hai allontanato da me i miei compagni,  
mi hai reso per loro un orrore.  
Sono prigioniero senza scampo;

si consumano i miei occhi nel patire.  
Tutto il giorno ti chiamo, Signore,  
verso di te protendo le mie mani.

Compi forse prodigi per i morti?  
O sorgono le ombre a darti lode?

Si celebra forse la tua bontà nel  
sepolcro,  
la tua fedeltà negli inferi?

Nelle tenebre si conoscono forse i tuoi  
prodigi,  
la tua giustizia nel paese dell'oblio?

Ma io a te, Signore, grido aiuto,  
e al mattino giunge a te la mia  
preghiera.

Perché, Signore, mi respingi,  
perché mi nascondi il tuo volto?

Sono infelice e morente dall'infanzia,  
sono sfinito, oppresso dai tuoi terrori.

Sopra di me è passata la tua ira,  
i tuoi spaventi mi hanno annientato,  
mi circondano come acqua tutto il  
giorno,  
tutti insieme mi avvolgono.

Hai allontanato da me amici e  
conoscenti,  
mi sono compagne solo le tenebre.

...prometto di esserti  
fedele sempre nella  
gioia e nel dolore, nella  
salute e nella malattia...

## L'esperienza del dolore

"Solo l'uomo, soffrendo, sa  
di soffrire e se ne chiede il  
perché: e soffre in modo  
umanamente ancor più  
profondo, se non trova  
soddisfacente risposta"  
(Giovanni Paolo II,  
Salvifici Doloris, 11)

**SCHEDA N.21**

Edizione 1

## Gli aspetti problematici

- Nessuno può pensare di potersi escludere dall'esperienza del dolore, che è un aspetto integrante e ineludibile dell'esistenza umana. Anche la storia della coppia ne è tutta intessuta.
- Il problema, più che nell'evitarlo, sta allora nel saperlo accettare ed elaborare in termini evolutivi, integrandolo nell'esperienza e facendone il punto di partenza per una crescita.
- Le fonti del dolore umano, anche a livello di coppia, sono numerosissime e diversificate:
  - C'è il dolore fisico, causato da malattie o incidenti che possono presentarsi progressivamente o giungere all'improvviso;
  - C'è il dolore psicologico, oggi forse tra i più diffusi e faticosi da sopportare, dovuto alla fragilità delle strutture di personalità e alle difficoltà relazionali;
  - C'è il dolore sociale, che non colpisce solo i soggetti emarginati ma anche i cosiddetti sani, quando i comportamenti devianti dei primi producono disagio ai secondi;
  - C'è il dolore morale, quando la solitudine, le conseguenze di errori, la sensazione di vuoto esistenziale, l'impressione o la certezza di non essere amati riducono le persone a stati addirittura depressivi.
- E ci sono i dolori, le sofferenze tipiche della vita di coppia, quelle che i partner, consapevolmente o inconsciamente, si danno spesso l'un l'altro quando non si capiscono, non si ascoltano, non si aiutano a superare una difficoltà, si scambiano mille piccole o grandi delusioni perché vengono meno alle promesse implicite o esplicitate sulle quali avevano costruito il contratto iniziale del loro rapporto.

## Le prospettive per crescere

■ Anche i piccoli contrattempi della vita quotidiana sono occasione di dolore: il ritardo ad un appuntamento, la distrazione nel momento in cui l'altro aveva bisogno di confidarsi, un compito non svolto, uno sgarbo sfuggito o volutamente fatto, l'incapacità di prendere una decisione, il desiderio unilaterale di un figlio, possono diventare anche, nel cumulo di dolore che può costruirsi, occasione di usura e addirittura di rottura della vita di coppia.

■ Oggi, forse più di ieri, al problema del dolore è legato il problema della sua accettazione, perché il contesto sociale tende ad offrire un'immagine di grande benessere, di sanità, di felicità diffusa e la coppia spesso preferisce evitare di prendere coscienza del problema e di affrontarlo mantenendo, specie prima del matrimonio, il rapporto a livelli superficiali, su contenuti occasionali, su urgenze operative.

■ Nello stesso tempo, il contesto sociale e culturale tende ad usare il dolore come spettacolo, come occasione per suscitare in chi vi assiste emozioni forti che, se da un lato impegnano con immediatezza la fantasia e il mondo dei sentimenti superficiali, dall'altro lasciano nei soggetti tracce inconsapevoli di paura, non facilmente governabili con la ragione.

■ Un altro aspetto problematico che caratterizza il nostro rapporto con il dolore sta nel fatto che oggi il benessere viene dato per scontato, per cui non si nota, non si gode, viene semplicemente "consumato" e, di conseguenza, il dolore è percepito solo come fatalità, disgrazia, accidente disperante: benessere e malessere non fanno storia, non sono colti nel continuum esistenziale, non costituiscono esperienza sulla quale riflettere e crescere.

▼ Un primo passo per educarsi a cogliere l'esperienza del dolore in prospettiva che apra alla speranza e non chiuda nella disperazione, consiste in una visione globale della vita, concepita non come un succedersi di fatti occasionali, ma letta dentro un disegno, interpretata come una storia che ha il suo punto di partenza nella chiamata vocazionale a vivere. L'uomo e la donna, nel momento stesso che sono chiamati alta vita, sono chiamati anche a fare l'esperienza della felicità e dell'infelicità, della gioia e del dolore.

▼ In questa prospettiva vocazionale, il dolore può essere assunto con protagonismo e responsabilità, non subito passivamente con sentimenti di sola disperazione. Allora per la coppia può diventare occasione di crescita, di maggiore confidenza reciproca, di prova della rispettiva disponibilità e comprensione.

▼ Il dolore non deve essere cercato per se stesso, ma può essere accettato come conseguenza di scelte fatte in favore dell'altro nella condivisione delle sue difficoltà o nell'impegno di lasciargli/le più spazio. In questo senso si possono

individuare alcuni dolori tipici della coppia, che devono essere messi in conto fin dalle prime esperienze, che possono far sperimentare la delusione reciproca e la necessità di imparare a perdonarsi.

▼ Un'ampia prospettiva per il superamento del dolore è aperta dall'abitudine a ringraziare per il benessere a ringraziarsi reciprocamente, a gustare tutte le occasioni positive, maturando così pian piano una forza psicologica e morale una solidarietà profonda che costituirà la miglior arma di difesa nei momenti difficili dell'esperienza del dolore.

▼ La coppia deve anche mettere in conto difficoltà specifiche legate alla propria condizione: il dolore di lasciare i genitori e le sicurezze che assicuravano, di elaborare abitudini di vita nuove, di partorire giorno dopo giorno un noi, frutto di tante piccole morti dell'egoistico io.

## Riflettere e discutere

● Personalmente come mi pongo nei confronti del dolore piccolo o grande, fisico, psicologico o morale?

● Quali sono i sentimenti che il dolore suscita in me? Cosa faccio per superare i momenti di sofferenza?

● Anche se ci amiamo siamo capaci di farci del male, di farci reciprocamente soffrire? Come, quando, perché?

● Come ci aiutiamo a superare i momenti di sofferenza?

● "Se Dio ci fosse, se fosse Amore, non ci sarebbe il dolore!". Come reagiamo a questa o ad altre affermazioni simili?

● Cosa pensiamo del MISTERO della CROCE?