

## A NOI IL LITIGIO NON METTE PAURA

### Ricordiamoci

- che non abbiamo bisogno di un'immagine da offrire agli altri
- che anche se siamo "affiatati" abbiamo bisogno di dialogare
- che si può crescere anche con il litigio, se non diventa scontro frontale
- che abbiamo bisogno di riflettere anche su ciò che non è nuovo nella nostra vita di coppia, per spogliarci dell'uomo vecchio e "rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella santità della verità" (Efesini 4,24)

### E se litighiamo, invece di confrontarci ...

- chiediamo aiuto, anche se l'immagine che diamo è quella di "una coppia che non ha problemi"
- cerchiamo di non vivere il litigio come momento buono per tirare fuori tutto il passato, anche se non ha alcuna relazione con il motivo del nostro contendere attuale
- chiediamoci cosa vogliamo chiarire
- esprimiamo il dolore e il risentimento, che possono esserci, senza violenza
- osserviamo la nostra gestualità: se non lo/la guardo, se mentre parla me vado, se puntiamo il dito, il litigio potrà solo dividerci e si trasformerà in una sorta di duello
- ascoltiamo il nostro linguaggio: se usiamo il TU per accusare e dare torto, se usiamo l'IO per difenderci e darci ragione, il litigio potrà solo dividerci e si trasformerà in una sorta di duello
- apriamoci alla possibilità della CONSULENZA come occasione per migliorare l'accettazione di se stessi, la disponibilità ad accogliere l'altro, la comunicazione di coppia (nella nostra diocesi il Consultorio familiare è in Piazza San Giacomo, 11 e può aiutarci a una **chiarificazione e offrirci un sostegno in situazioni di difficoltà relazionale, di cambiamento o di crescita**)

una domanda per la coppia: siamo disponibili a spogliarci della nostra vecchia coppia, per diventare una "coppia nuova" che si ama in Cristo nella verità e nella giustizia?

Preghiamo in coppia

*Padre, che ci hai donato la tua Parola di verità,*

*Padre, che nel battesimo, che entrambi abbiamo ricevuto, ci  
hai fatto morire e risorgere in Cristo per diventare un uomo e  
una donna nuovi,*

*aiutaci ad amarci nella giustizia e nella verità;*

*donaci il coraggio di dirci reciprocamente la verità senza  
accusarci, senza che dalla nostra bocca escano parole  
offensive;*

*donaci la forza di essere, secondo le necessità, l'uno per  
l'altra edificazione e sostegno;*

*donaci, nel momento del litigio, la grazia del perdono, perché  
non tramonti il sole sulla nostra ira.*

*Amen.*