
Abbracciare la fragilità nella coppia

Autore: Giovanna Pieroni

Fonte: Città Nuova

Corso di formazione per coppie-aiuto di “Percorsi di luce”, programma di accompagnamento per coppie in difficoltà

Un tempo era la crisi del settimo anno, il periodo più delicato per le coppie anche per una serie di cause di natura fisiologica tipiche di **questa prima fase evolutiva** che vede la nascita dei **figli**, la necessità di conciliare **famiglia-lavoro**, di ridefinire i confini nei **rapporti con le famiglie d'origine**. Oggi di pari passo con il **cambiamento della società**, gli scossoni all'equilibrio di coppia arrivano anche da fattori di natura più complessa connessi **all'individualismo, all'isolamento e alla perdita dei legami sociali**. L'individuo intrappolato da **ansia e stress**, bisognoso ma incapace di **ritrovare sé stesso** e un senso della vita personale e di coppia, spesso va in crisi anche **all'alba dei cinquanta/sessant'anni** o più, nonostante i validi propositi e le buone premesse.

Logo di "Percorsi di luce", il progetto di Famiglie Nuove a servizio delle coppie in difficoltà (Foto dal sito di Famiglie Nuove)

Percorsi di Luce è una **metodologia nata nel 2009 nell'ambito del movimento Famiglie Nuove** quando alcune coppie, che avevano **sperimentato e condiviso la sofferenza** per il lacerarsi della propria relazione, hanno deciso di dar vita a un progetto **a servizio di tutte le coppie in difficoltà**. Tre i puntelli: i fondamenti antropologici e spirituali che attingono alla **spiritualità dell'unità del Movimento dei Focolari** da cui il progetto nasce, i fondamenti filosofici e psicologici, e la narrazione autobiografica costituita dalle **testimonianze dirette** di chi ha affrontato la crisi.

La forza del progetto è proprio questa: **la rete delle “coppie-aiuto”**, ossia quelle coppie che oltre a rimboccarsi le maniche per superare il buio, si sono poi **messe a disposizione** per accompagnare altre famiglie in difficoltà. **È un servizio paziente, volontario, motivato** che si intende sviluppare e potenziare per far **acquisire competenze e strumenti per l'accompagnamento** delle coppie. Percorsi di Luce quindi prevede anche **corsi per i team operativi**, come quello appena concluso a **Castel Gandolfo (24 - 26 marzo 2023)**.

«**Stavamo vivendo un periodo terribile**, eravamo pieni di angoscia e risentimento. Non se ne veniva fuori – racconta una delle coppie presenti al corso –. **Era come un tunnel** ed eravamo sull'orlo della separazione. **Grazie al progetto, pian piano abbiamo intravisto una piccola luce**. Oggi siamo qui per continuare ad alimentarla e **portarla ad altre coppie**».

L'impatto del programma in questi anni è positivo: circa **il 65 % delle coppie** che hanno partecipato ha trovato la possibilità di **risanare la propria ferita**, ma ovviamente non esiste una bacchetta magica, tutte le coppie possono impegnarsi per far rinascere e ravvivare la relazione **se si mettono in discussione** in prima persona e **lavorando su sé stesse** in maniera adeguata, piuttosto che rinforzare l'abitudine a giustificare sé stessi, **cercare l'errore nell'altro**, e innescare **dinamiche distruttive** senza via di sbocco.

«**Abbracciare la fragilità dell'altro**, donare e condividere la propria, è la strada **per un'unione più forte** ed è possibile, se si è in gioco senza maschere e senza difese – afferma il dott. **Rino**

Ventriglia, psicoterapeuta e cofondatore del programma con la moglie Rita insieme ad altre coppie nell'ambito della Segreteria internazionale di Famiglie Nuove –. Nella relazione tra adulti e **dall'incontro tra “bambini interiori”** (quella parte delicata e feribile che portiamo dentro dalla nostra infanzia), è che i rapporti tra persone passano **dal fare le cose insieme al sentirsi insieme**. È la base dell'empatia: **l'altro lo troviamo dentro di noi**. Essendo in contatto con la nostra **disperazione**, le nostre **paure**, e i nostri **limiti**, possiamo incontrare e prendere dentro quelle dell'altro e **il dolore si arricchisce di tenerezza**. I rapporti basati su autenticità hanno **un potere generativo**. Consentono di sperimentare **la libertà di svelarsi all'altro e a sé stessi**, facendo emergere l'unicità di ognuno».

«**Percorsi di Luce è icona di speranza** di una società dove è possibile esprimere sé stessi – continua la moglie, la dott.ssa **Rita Della Valle** –. Siamo qui perché abbiamo sentito **la spinta a metterci al servizio** di questo progetto che è una forma di accompagnamento nata in Famiglie Nuove e proseguimento di **una strada aperta da Chiara Lubich** in cui ci siamo incamminati **attraversando sfide**, scenari del mondo che lei aveva intuito e che oggi ci impegniamo pienamente ad affrontare. Percorsi di Luce è l'oggi di Famiglie Nuove **per alcune periferie della famiglia**: le coppie lacerate nella loro relazione. E **la nostra forza per affrontare questa sfida è di aver sperimentato il loro buio**. E aver raggiunto la luce attraverso la condivisione con altre coppie **tenendoci per mano** e sostenendoci nei momenti di fallimento. È **una nuova declinazione del carisma dell'unità** per rispondere alle ferite dell'umanità oggi».

Nei suoi **14 anni di attività**, il metodo per la cura e l'accompagnamento delle coppie in difficoltà si è affinato e **diffuso in vari Paesi del mondo**, inculturandosi nei **diversi contesti socioculturali** come testimonia anche il nome specifico diverso che ha assunto a seconda delle località dove nasce: **“Cuenta Conmigo”** nel Cono sud; **“Porque dijimos Sí, quiero”** in Spagna; **“Il programma per le coppie in crisi”** in Slovacchia. **Unica è però la radice** e il principio su cui si fonda, riassumibile nel concetto di **“Homo Reciprocus”** elaborato dalla prof.ssa **Puccini** dell'Università di Firenze e ripreso da **“Psicologia e comunione”** del Movimento dei Focolari: **un uomo non più mosso da individualismo, ma che vive nella comunità e per la comunità**, la cui forza non nasce dall'efficacia e dall'onnipotenza, ma **dalla fragilità**, vista non come limite, ma **come opportunità**, poiché il bisogno dell'altro non è finalizzato a promuovere dipendenza, ma **interdipendenza**.

Il Corso che si è tenuto a Castel Gandolfo ha visto la partecipazione di **oltre una settantina di persone** di diversi Paesi a conclusione di un iter formativo avviato nel 2022 e costituito da **9 appuntamenti** volti all'**empowerment delle coppie aiuto**: i temi di approfondimento, le esercitazioni e le dinamiche, lo scambio di esperienze e di buone prassi, la condivisione tra i team hanno mirato anche all'**arricchimento reciproco** e al rafforzamento del **clima di unità che è elemento imprescindibile** per donare speranza e sollievo alle coppie ferite.

Un clima che in particolar modo si crea nella **settimana residenziale**, generalmente prevista nelle diverse nazioni del mondo **nel periodo estivo** (maggiori informazioni su [questo sito](#) e all'indirizzo mail famiglienuove@focolare.org, tel.: +39 06 97608 300); un'occasione per quanti vivono **momenti di crisi** o che desiderino **rafforzare l'unità di coppia**, fermarsi con sé stessi e con il partner, guardare in faccia la situazione che si vive, apprendere e sperimentare strumenti che aiutino a ritrovare un maggiore benessere e **realizzazione personale e di coppia**.

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per

