

---

# 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](mailto: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****

