



# Quali percorsi per le coppie ferite

MARCO VIANELLI  
BARBARA E STEFANO ROSSI

La condivisione intrisa di compassione è sicuramente un primo passo nell'accoglienza degli sposi separati; tuttavia, da sola non basta e può essere anche dannosa. *Com-patire* è possibile solo se questa azione è accompagnata da una competenza che eviti di cadere in derive emotive. Diversamente si va a ledere l'efficacia e il progredire stesso del cammino di elaborazione dell'evento separativo. Entrare in quel dolore richiede, dunque, rispetto verso chi sta condividendo la propria storia, che non può essere liquidata con risposte e giudizi facili, spesso frutto proprio delle emozioni dei conduttori. Due sono, infatti, le tentazioni per chi guida il gruppo: dare risposte immediate al dolore; e giudicare la storia. È difficile stare di fronte alla fatica e alla disperazione altrui senza lasciarsi trasportare o senza giudicare ciò che si ascolta. È necessario quindi prepararsi adeguatamente per poter accompagnare questi fratelli e sorelle a una piena consapevolezza di sé, della propria vita e delle responsabilità rispetto alla separazione. Per fare questo è fondamentale che i conduttori del percorso siano aperti non solo a un ascolto empatico, ma anche a un contenimento dell'empatia. Così, tra contenimento e accoglienza, l'accompagnamento prende forma e diventa efficace. In questo orizzonte metodologico, diventa importante che il gruppo venga informato sulla struttura degli incontri, su ciò che è stato pensato e preparato. Questa prima fase dell'incontro permette a ciascun partecipante di entrare in qualsiasi momento, avendo delle coordinate che non lo facciano sentire mai a disagio o estranei alla situazione. Così come uno spazio che ha il sapore di casa veicola l'idea simbolica di

accoglienza, così anche l'illustrazione di cosa è stato pensato per ogni tappa del cammino aiuta a rendere familiare l'attività del gruppo. Il racconto del cammino da fare con il pensiero rivolto ai bisogni e alle ferite di ognuno avvicina anche l'ultimo arrivato, il quale si ritrova nelle storie dei suoi compagni e avverte che il percorso che sta seguendo è stato pensato fin dagli inizi anche per lui. Ognuno trova un posto dentro una cornice che si fa chiara. D'altra parte, questa stessa cornice non serve solo a contenere e coordinare, ma diventa punto di riferimento nel tempo e nella quotidianità. Dare una scansione e una continuità al percorso significa confermare la volontà di compiere il cammino insieme. Vuole dire anche invitare delle persone, che troppo spesso vengono lasciate sole, a prendere un impegno con loro stesse, con il proprio vissuto, con la fede e i fratelli. Infatti, la scelta di una cadenza puntuale degli incontri del percorso è di aiuto nel responsabilizzare sia i con-

*Non si possono dare risposte immediate al dolore di chi è stato lasciato, né basta una condivisione compassionevole. Ecco i criteri per un cammino di accompagnamento*

duuttori sia i partecipanti e nell'educarli alla fedeltà. Metodologicamente è bene anche che ogni incontro, pur seguendo un filo rosso tematico scelto per l'anno pastorale, apra e chiuda l'argomento del giorno, in modo da facilitare in ogni momento l'ingresso o l'uscita di persone dal percorso stesso. La realtà vissuta da chi è ferito dalla separazione è molto dinamica e può conoscere tempi di forte instabilità. Una cadenza segnata da appuntamenti che siano auto-conclusivi aiuta a riprendere più facilmente il cammino anche qualora lo si sia dovuto interrompere per mille motivi diversi. La cornice che accoglie un gruppo di sposi feriti con-

templa una flessibilità dovuta soprattutto al fatto che l'evento separativo in sé non è mai veramente concluso, soprattutto se si è in presenza di figli, che inevitabilmente creano una continuità nei legami e che, quindi, in caso di separazione, aprono alla fatica di una vita ancora da condividere pur non essendo più sposi. Essere flessibili, pur nel contenimento, diventa allora una necessità. Anche il criterio metodologico da adottare deve permettere a tutti di sentirsi non solo accolti, ma anche messi in grado di prendere ciò che è utile in quel momento preciso della propria esistenza. Quindi, anche la cornice tematica, pur essendo molto chiara,

non dovrebbe mai avere la pretesa di fidelizzare, ma piuttosto di stimolare la ricerca fedele della verità, passo dopo passo, incontro dopo incontro, nella libertà dei figli di Dio. «Il Signore ti custodirà da ogni male: egli custodirà la tua vita. Il Signore ti custodirà quando esci e quando entri, da ora e per sempre» (Sal 121, 7-8). Divenire annuncio di un Amore più grande, che resta fedele anche nelle nostre incertezze, dovrebbe essere uno dei compiti principali del percorso. Si entra e si esce responsabilmente da esso, sapendo che ogni volta siamo ospiti attesi, ma anche chiamati a fare un passo, perché la nostra vita sia veramente vissuta e custodita da e nel Signore. (...) Parlare di perdono, in un percorso di sposi separati e divorziati, è sicuramente un passo fondamentale per un accompagnamento che voglia dirsi serio ed efficace. Tuttavia, i tempi in cui proporre la riflessione su questo tema così spinoso devono essere scelti oculatamente, richiedendo delicatezza e gradualità. Sono i

conduttori del gruppo ad avere il compito di individuare quando tale riflessione possa essere effettivamente feconda per i partecipanti. L'esperienza di tanti anni di accompagnamento in ascolto di storie dolorose di separazione ci ha insegnato che c'è un momento in cui non è opportuno parlare di perdono. Quando il dolore è ancora bruciante, c'è il rischio, infatti, di aggravare la situazione. Solo dopo che si è riconquistata la propria appartenenza e intimità con Dio e dopo che si è indagato sulla propria sofferenza fino ad avere il coraggio di staccarsene, si può affrontare in gruppo un tema tanto delicato come quello del perdono. Riuscire a perdonare è già di per sé faticoso, ancora di più lo è quando si è subita la separazione, caso in cui le possibilità di riconciliazione con l'ex coniuge sono spesso illusorie. Preparare al perdono vuol dire preparare le persone all'eventualità, a volte neppure troppo remota, che non ci sia alcuna via di riconciliazione. Vuol dire indagare il per-donare in quella sua dimensione di assoluta gratuità che è propria solo di Dio. La via da intraprendere è, dunque, quella non facile di esaminare tutte le declinazioni possibili del tema. Le icone bibliche devono accompagnare i partecipanti a percorrere le tappe successive in una sorta di cammino pedagogico di avvicinamento: dal "sapersi perdonati", al più difficile "perdonarsi", e infine al "perdonare", contemplando l'eventualità che nella relazione ferita l'altro si prenda la libertà di non accettare il dono che gli si fa. Non ultimo, il cammino dovrà restituire la fondamentale differenza tra il senso di colpa, che spesso ripièga le persone su sé stesse, e un più sano senso del peccato con la conseguente riconquista della propria libertà sanata.

## NEL TESTO ANCHE UNA LETTURA DEL CAPITOLO VIII DI AMORIS LAETITIA

### Proposta per i cuori spezzati che nasce dall'esperienza quindicennale del percorso "Berit"

L'amore celebrato con il sacramento delle nozze non sempre ha un lieto fine. Le statistiche esplicitano un'importante fatica relazionale e di coppia che sfocia molto spesso in difficili separazioni. Serviva quindi un testo per proporre alcune coordinate per l'accompagnamento pastorale delle famiglie che vengono investite dalla rottura della coppia e mettere nero su bianco quanto verificato come efficace nell'azione pastorale sperimentata nel corso degli anni dall'équipe formata da padre Marco Vianelli con Barbara e Stefano Rossi. Gli autori cioè di un nuovo manuale sull'accompagnamento delle coppie separate o in nuova unione, *L'amore ferito. Coordinate per superare le tempeste di coppia* (Edizioni Francescane Italiane), da cui abbiamo tratto lo stralcio pubblicato in questa pagina. Padre Marco Vianelli, frate minore della provincia Serafi-

ca (Umbria-Sardegna), è attualmente direttore dell'Ufficio nazionale Cei per la pastorale della famiglia. Ha una formazione giuridica. I coniugi Barbara e Stefano Rossi fanno parte della comunità del Centro familiare Casa della Tenerezza di Perugia e attualmente sono la coppia di collaboratori di padre Vianelli nell'ambito dell'Ufficio nazionale per la famiglia. Padre Marco, con Barbara e Stefano hanno progettato e poi guidato per quindici anni *Berit*, percorso di accompagnamento per coppie ferite. Il testo nasce quindi da quell'esperienza, con l'intento di condividerne prospettive e orizzonti. Il testo offre inoltre una lettura del capitolo VIII di *Amoris Laetitia*, in particolare per ciò che riguarda il cammino di discernimento auspicato nelle situazioni di divorziati in nuova unione.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le relazioni "litigiose" resistono meglio negli anni, invece quelle a "bassa conflittualità" sono le più fragili

LUCIANO MOIA

Pensate che la consuetudine al litigio possa indebolire il vostro rapporto di coppia? Sbagliate, litigare fa bene, risalda la relazione perché permette di chiarire le reciproche posizioni, evita il risentimento, permette di affrontare i problemi a viso aperto. Certo, per litigio si intende un confronto aperto, anche vivace, non certo uno scontro da ring con botte e lesioni. E per "litigare bene" occorre tenere presente una serie di "norme" che servono per rendere il dibattito costruttivo e non distruttivo, come spesso purtroppo accade. Lo spiegano i coniugi Julie Schwartz Gottman e John Gottman nel libro *D'amore e non d'accordo. Quando litigare fa bene alla coppia* (Raffaello Cortina Editore, pagg.295, euro 23) da pochi giorni in libreria. Lei è psicologa clinica, lui docente emerito di psicologia all'Università di Washington. Insieme hanno fondato il Gottman Institute che si occupa appunto di studi sulla stabilità della coppia e scritto decine di saggi. In quest'ultimo mettono nero sui bianco trent'anni di osservazioni su migliaia di coppie e spiegano come superare alcuni luoghi comuni a proposito del conflitto. Sostengono, per esempio, con una serie di osservazioni sostenute dai fatti, che la rabbia non è un'emozione pericolosa e che molti litigi, special-



Secondo gli esperti il conflitto va gestito bene, seguendo alcune regole, non va mai trasformato in un ring /Foto Sicilliani

che la nostra sia l'idea più brillante, più innovativa. Basterebbe accontentarsi di "rendere positivo" il confronto, che significa raccontare se stessi, ascoltare il partner senza dare segnali di insofferenza, spiegare le proprie posizioni e rispettare in modo empatico le convinzioni espresse da lei/lui, senza quegli atteggiamenti che risultano sempre fastidiosi, come alzare gli occhi al cielo e scuotere la testa. E se durante il litigio avete la sensazione di trovarvi agli antipodi rispetto al vostro partner, non vi resta - suggeriscono gli esperti - che utilizzare "la supposizione della somiglianza". Di cosa si tratta? Significa individuare una caratteristica positiva in se stessi («Penso di essere una persona razionale») e vedere se la stessa caratteristica si può cogliere anche nel partner. Allo stesso modo, se durante il litigio cogliete in lui/lei una caratteristica negativa («Guarda come si sta dimostrando rigido/a»), fate un esame di coscienza per individuare anche in voi stessi situazioni che vi hanno indotto a dimostrarvi tale. Se è vero che durante il litigio si manifestano le differenze, è altrettanto vero che vengono a galla anche le somiglianze. E su quelle è opportuno puntare per sottolineare che, in fondo entrambi avete come obiettivo la stessa cosa, cioè a risolvere un problema che vi sta a cuore.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IL NUOVO MANUALE DEI CONIUGI JULIE E JOHN GOTTMAN

### «Io accolgo il tuo dolore in silenzio» Quando litigare cementa la relazione

mente all'inizio della relazione, non sono predittivi di una conclusione sfortunata. Anzi, le relazioni ad alta conflittualità - specialmente se il conflitto viene guidato dalle donne - sono quelle che finiscono per essere più forti e di maggior successo. Questo perché le partner femminili, spiega agli esperti, sono più abituate a mettere al centro i problemi e non i difetti, presunti, dei partner. Mentre le relazioni a bassa conflittualità si rivelano solitamente quelle più fragili. C'è un segreto in questo rapporto che trasforma il litigio in risorsa? Certo, la consapevolezza di considerare il litigio come percorso verso la comprensione reciproca. Anzi, «senza conflitti, senza litigi, non saremmo in grado di comprenderci appieno e di

amarci appieno». Ecco perché occorre imparare al più presto le tecniche del buon litigio se si desidera gettare le basi per una relazione lunga e soddisfacente. I coniugi Gottman mettono in fila allo scopo una serie di consigli. Quando si litiga occorre prima di tutto descrivere con sincerità le proprie emozioni, non quelle del partner. Prendersela con i difetti del partner, elencando mancanze e caratteristiche negative di lei o lui, non solo non serve a nulla, ma contribuisce a dilatare in conflitto. Meglio

spiegare con sincerità i motivi per cui si è arrabbiati. Altro consiglio prezioso riguarda l'esigenza di "spiegare i propri bisogni positivi", che vuol dire evitare ogni attacco diretto al partner che avrebbe un unico effetto: quello di porlo/a sulla difensiva. Durante il confronto è obbligatorio accettare qualche compromesso, senza rinunciare del tutto alle proprie posizioni. Flessibilità sì, ma senza sacrificare i punti che si ritengono irrinunciabili. «Lo scopo di un qualsiasi conflitto - aggiungono Julie

e John Gottman - non è vincere, ma comprendere il partner più profondamente». Ecco perché l'avvio di un contrasto, soprattutto se sono in gioco questioni importanti, dev'essere morbido, per quanto possibile propositivo e non oppositivo. «Nel 97 per cento dei casi - ricordano i due esperti - un conflitto finisce nello stesso modo in cui è cominciato». Opportuno quindi avviare il confronto in modo delicato, tenendo viva la conversazione senza puntare il dito contro il partner. Altra mo-

dalità vincente è quella dell'ascolto. Non pretendete di affermare subito il vostro punto di vista, lasciate spazio all'esposizione dell'altro. «Ascoltate il suo dolore anche se siete in disaccordo con i dettagli». Il buon ascoltatore - come la buona ascoltatrice - non trae conclusioni affrettate e non cerca di imporre il suo punto di vista, ma si assicura di aver compreso bene il parere del partner e si preoccupa che lui/lei si senta compreso/a. L'emozione non serve, come non serve alzare i toni. Anzi,