

(Italiano) Percorsi di Luce: un tempo per la coppia

(Italiano) Ogni coppia attraversa momenti e stagioni diverse e può esserci bisogno di fermarsi, lontano dalla quotidianità, per guardare alla propria relazione con occhi nuovi, affrontare ciò che si vive e dare voce anche a quello che spesso rimane inespresso. E' quello che hanno fatto le coppie partecipanti a Percorsi di Luce. Diverse per età, storia e percorso, hanno vissuto giornate di formazione, riflessioni, esercitazioni, colloqui personali e di coppia, momenti di condivisione e occasioni di svago, accompagnate da quattro coppie animatrici, tra cui la psicoterapeuta Lucia Coco e il marito Umberto De Angelis, insieme a don Gianpietro Baldo. Il percorso ha favorito un clima di apertura, autenticità e fiducia, emerso anche nelle testimonianze raccolte durante la condivisione finale e riportate con nomi di fantasia.

Matteo e Elena hanno potuto guardare in profondità sofferenze e responsabilità a lungo difficili da riconoscere: "Mentre svolgevamo un'esercitazione ho visto tutta l'enorme sofferenza di mia moglie. Sapevo che soffriva emotivamente, ma non immaginavo fino a che punto, – dice Matteo. - Alcune cause dei problemi tra noi erano cose ben precise che avevo dentro di me, ma che non avevo individuato chiaramente". La scoperta anche delle proprie responsabilità apre una possibilità per il futuro: "Di colpe mie ne ho di grosse, c'è stato un mio tradimento; però ho capito meglio anche quanto alcuni problemi vengano dalla sua infanzia... sono emerse cose che adesso mi sono molto più chiare e per le quali cercheremo di trovare una soluzione, mettendocela tutta". Quando prova a riassumere ciò che si porta a casa, Matteo sceglie due parole: "Consapevolezza e sorpresa". Per Elena il dono più grande è stato vedere il marito accettare di mettersi davvero in gioco: "Mi aveva accompagnato forse perché ce l'ho tirato un po' per i capelli, ma poi giorno dopo giorno l'ho visto più disponibile; entrambi abbiamo scoperto delle cose e adesso, naturalmente, ci dobbiamo lavorare. È un inizio, non è l'arrivo, però vedere l'impegno della persona che è accanto a me a lavorarci è davvero il primo passo importante, perché significa che non c'è un muro dall'altra parte, ma qualcuno che è disposto a fare la sua parte... Per me questo è importantissimo: è come se un muro si fosse finalmente sgretolato".

Anche Chiara e Daniele hanno partecipato a Percorsi di Luce portando con sé una storia complessa. Per Chiara, una delle scoperte più importanti è stata imparare a fare silenzio, come spazio necessario per ascoltare e comunicare con maggiore cura. "Noi abbiamo sempre parlato, però le cose che dovevamo dirci erano troppe, e troppo ingarbugliate e soprattutto piene di risentimento. Per questo è stato importante per me il silenzio, l'ascolto, il darsi il tempo di capire e poi comunicare. Quindi un silenzio che apre alla comunicazione, che diventa a quel punto costruttiva e con un ordine: non mettere tutto insieme, ma dirci questo e poi quest'altro...". Chiara era arrivata con "un profondo desiderio di fare verità" e oggi sente di aver acquisito uno sguardo nuovo e una prospettiva diversa: "Non è più tanto una crisi da risolvere, ma tutta la nostra vita che può avere nuovi slanci, nuove risorse, nuovi modi per essere vissuta, senza essere sempre un "codice rosso al pronto soccorso". Daniele riconosce che, anche quando l'amore c'è, non sempre basta: "Servono strumenti, servono strategie, serve lavorarci, nonostante tutta la buona volontà". La metafora che sceglie è quella di Google Maps: "Quando sbagliamo strada, non è che ti dice "hai sbagliato", ma ti dice "ricalcola il percorso". Confrontarsi con altre coppie e comprendere profondamente certi meccanismi

psicologici è stato un modo per arrivare a ricalcolare il percorso. Sentire di poter ricominciare”.

Sara e Marco tornano a casa con una consapevolezza nuova. “Ci portiamo via tantissimi input – racconta Sara –. Così come la sensazione che alcune cose si siano molto ridimensionate: quelli che sembravano problemi grandi sono diventati più piccoli, forse proprio grazie agli strumenti che abbiamo conosciuto e un po’ sperimentato”. Resta la preoccupazione per il ritorno alla quotidianità ma anche la voglia di custodire quanto vissuto: “Ho un po’ paura di uscire da questo luogo protetto, arrivare a casa e ricadere nelle consuetudini, sento che ci vorranno metodo e applicazione, ma c’è anche la voglia di custodire questa esperienza che è come un tesoretto che ci portiamo a casa”. Marco individua invece un proposito concreto: “Mi propongo di mettere in pratica una cosa che è emersa anche stamattina: cercare il momento del confronto, che è faticoso, perché sederci e ascoltare quello che non va bene non è facile. D’altra parte, osserva, “molto spesso ci si rovina la vita con i bisticci” e si finisce per riservare “il peggio proprio alla persona che ho accanto”. E alla fine sorride: “Sarebbe da fare un recap mensile!”.

Francesca è arrivata con “la quasi certezza che non ci fosse più nessuna possibilità, nessun futuro per noi”, ma ha scelto di concedersi un’ultima chance. Durante la settimana ha iniziato a riconoscere anche le proprie responsabilità nelle dinamiche della crisi e a guardare diversamente il marito. “Mi sono resa conto che non vedevo errori da parte mia. Senza gli elementi che abbiamo acquisito non li avrei visti e così eravamo entrati in un loop in cui non potevamo fare altro che disintegrarci. Da tanti anni dicevo a Luca: “Non stiamo bene, non ci siamo”. Lui scappava, ma forse scappava anche perché io non sapevo comunicare adeguatamente il mio disagio. Così siamo entrati in una giostra negativa e a un punto in cui eravamo proprio messi male”. Prima di partire aveva detto al marito: “Se vuoi andare al corso ci vengo, ma non risolveremo niente, perché tu non ti sei mai messo in discussione”. Poi, a Foligno, pian piano, qualcosa è cambiato: “Ho capito che anch’io gli comunicavo il mio disagio in una maniera completamente sbagliata. Quando abbiamo parlato della “Perla” (ciò che ci ha fatto innamorare l’una dell’altro), ho pensato che forse non ci fosse mai stata ma poi ho capito che c’era talmente tanta roba sopra che non la vedevo più. Poi, durante un’esercitazione, è stato un attimo, ma ho pensato: “Ecco perché ho scelto di stare con Luca! Me lo ero dimenticato in tutto questo tempo”. Luca racconta quanto sia stato importante il rapporto nato con le altre coppie: “A conclusione della giornata ci ritrovavamo per parlare ancora di tutto quello che era venuto fuori: siamo riusciti a creare un qualcosa di molto bello. Dovremmo trovare il modo di proseguirlo”. E aggiunge: “Ci siamo impegnati a sostenerci per essere l’uno lo sprone dell’altro e questo è molto forte per me”.

Per Valentina e Andrea la settimana è stata come un tagliando della relazione: un tempo che nella vita ordinaria sembra impossibile trovare, tra figli, lavoro, casa e genitori. “Ho apprezzato tantissimo l’aiuto che ci è stato dato dal punto di vista psicologico e le esercitazioni, perché ci hanno permesso di arrivare un po’ più in profondità nel dialogo, una parte che sentivo mi mancava. – Racconta lei. - Io sono quella che parla sempre, quindi il mio prossimo lavoro sarà imparare a stare in ascolto. Andrea invece fa più difficoltà ad aprirsi, se lo ha fatto qui è perché voi gli avete trasmesso la possibilità di farlo nella condivisione”. Andrea racconta come “trovare persone con le quali affrontare questi discorsi non è così scontato e questo mi ha dato un input per essere spronato ulteriormente a cercare di parlare di più, a non tacere quelle che sono le

emozioni e gli ideali. Per me è fondamentale”. Anche dare un nome a ciò di cui prima non ero pienamente consapevole, aggiunge, “significa poter individuare su cosa lavorare”.

(Giovanna Pieroni - www.focolaritalia.it)