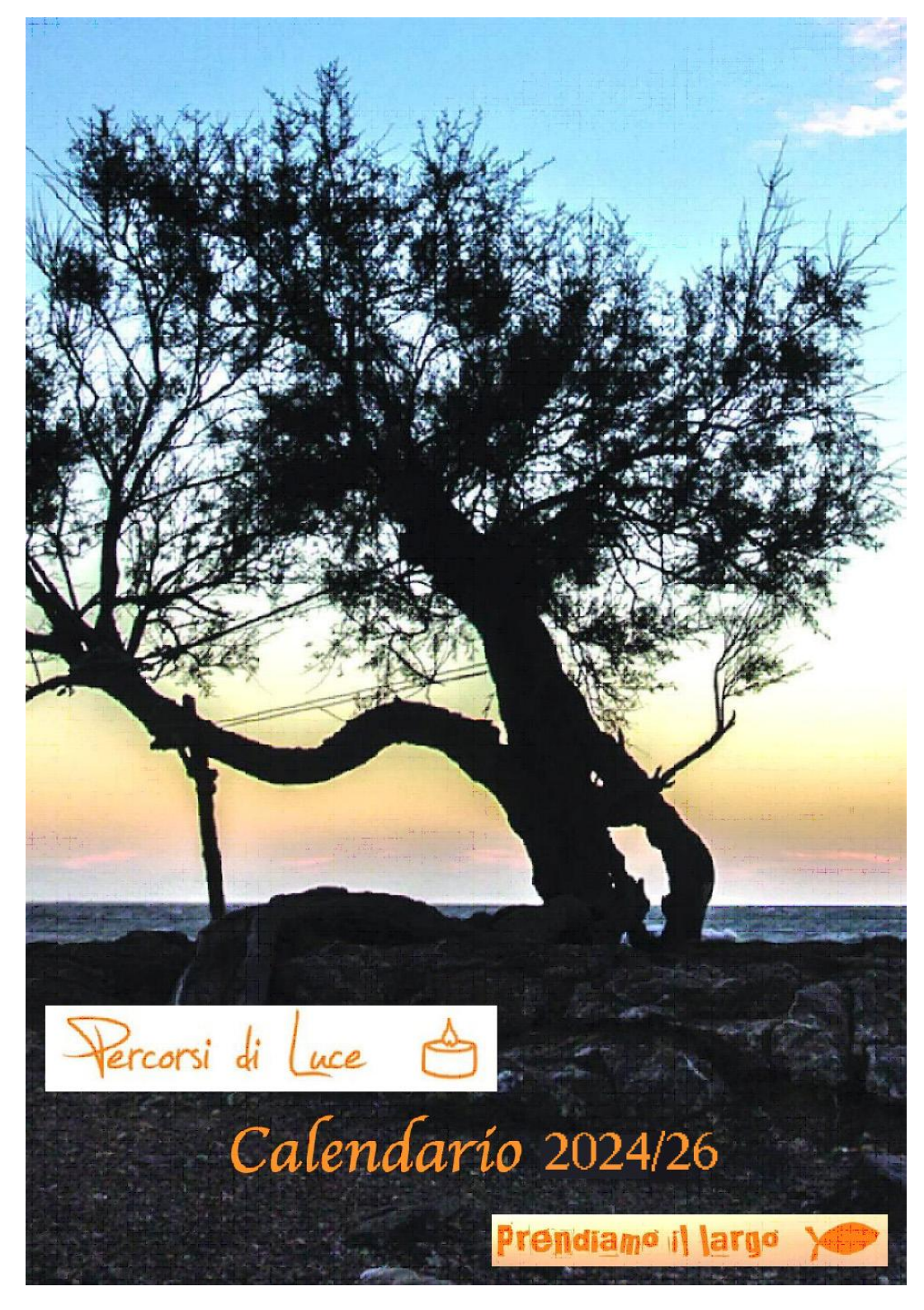




Percorsi di Luce 

Calendario 2024/26

Prendiamo il largo 

PERCORSI DI LUCE ANNI 2024/2025 e 2025/2026

Molti fedeli oggi purtroppo vivono crisi coniugali che sovente sfociano in separazioni e divorzi, dando vita contemporaneamente a nuove relazioni.

Ciò non può lasciare indifferente la comunità cristiana e il suo Pastore che si sentono chiamati ad accompagnare adeguatamente chi si trova in queste situazioni.

“Percorsi di Luce” tenta da diversi anni di offrire a questi fratelli e sorelle un sostegno illuminante per vincere la solitudine e sostenerli al contempo a vivere la loro vocazione cristiana. Infatti anche in momenti particolari di difficoltà, dove il fallimento della relazione sembra immergere in un tunnel in cui non si intravede alcuna luce, il Signore continua ad essere vicino e a chiamare a realizzarsi nel dono di sé.

Tante coppie, quando la relazione entra in crisi, sono tentate dallo scoraggiamento. Eppure, anche in questi casi, siamo chiamati ad essere testimoni della fedeltà nell'amare, certi che ci si può purificare e crescere anche quando ci si trova ad attraversare il crogiolo del dolore. Non mancano coloro che, nonostante il dramma del fallimento del matrimonio, rimangono fedeli al primo coniuge: essi testimoniano quanto l'amore vero sia più forte di ogni tipo di morte.

Non possiamo però rimanere indifferenti di fronte a tanti che, o per reagire all'insopportabile peso della solitudine o perché, con profonda meraviglia, si trovano a sperimentare la

gioia di una nuova relazione in cui quasi non speravano più, ci interpellano per fare chiarezza sulla propria situazione davanti al Signore, alla Chiesa e alla propria coscienza.

Certo, nei casi in cui ci si accorge per tempo che la relazione coniugale sta entrando in crisi, occorre mettersi in ascolto del Signore il quale mai abbandona nella tentazione, cercando nella Sua Parola la risposta ai tanti interrogativi che la vita di ogni giorno ci pone e ricorrendo alla forza dello Spirito per non arrendersi. Con la grazia che viene dal Signore risorto, la perseveranza nella preghiera, la ricerca di un nuovo dialogo col partner, fatto di ascolto, di sincerità, di perdono, tanto meglio se accompagnati da una guida spirituale e da una comunità di veri fratelli e sorelle, è possibile ricominciare a costruire ciò che sembra irrimediabilmente frantumato...

Spesso però ci troviamo di fronte a situazioni nelle quali non è più pensabile riannodare alcun legame, e allora va verificata la validità o meno del sacramento del matrimonio, come pure mostrare una Chiesa materna che si china sulle fragilità e prende per mano per mostrare la percorribilità di nuove strade.

“Percorsi di Luce” vuole essere un aiuto per chi vive queste diverse situazioni. Negli ultimi anni abbiamo attinto ai vangeli sinottici per trovare ristoro nella Parola di Dio. Lo scorso anno, nella convinzione che è necessario per tutti approfondire la ricchezza del sacramento del matrimonio, anche per far luce sulle carenze che possono aver contribuito ad inaridirlo, abbiamo approfondito, capitolo per capitolo, l’esortazione apostolica di Papa Francesco “Amoris Laetitia”. Ringraziamo gli eccellenti relatori che ci hanno aiutato in tutti

questi anni ad incarnare la Parola del Vangelo per portare l'olio della consolazione del Padre Misericordioso nelle ferite di tanti fratelli e sorelle e quanti, in questo anno, ci hanno mostrato la profondità del magistero di Papa Francesco e le sue aperture nei confronti di chi, avendo sperimentato il fallimento del matrimonio e vivendo adesso in una nuova unione, non si accontenta della Comunione spirituale e cerca i passi da compiere per accedere di nuovo a quella sacramentale.

Ora, però, dobbiamo riconoscere che in tutti questi itinerari diversificati ci siamo trovati spesso di fronte a dei blocchi psicologici per cui non si riesce a capire ed accettare la fine di una relazione, soprattutto quando non si è stati in grado di coglierne alcuna avvisaglia. Abbiamo incontrato persone sopraffatte da sensi di colpa che impediscono di guardare con serenità e speranza ad un nuovo futuro. Tantissimi hanno paura di intraprendere una indagine sulla validità o meno del proprio matrimonio perché temono, in tal modo, di annullare una parte, spesso considerevole, del proprio vissuto. Ci siamo resi conto perciò che è necessario indagare di più su quanto avviene nella nostra psiche. Per questo motivo tentiamo questo anno (come pure il prossimo) un approccio più psicologico all'intera e complessa realtà, attingendo alla competenza di alcuni psicologi che, illuminati dai propri studi e sostenuti dalla fede, cercheranno di rispondere a diversi interrogativi che spesso macerano la coscienza e a sciogliere tanti nodi che impediscono di risollevarsi. Di seguito la presentazione che uno di essi, il dott. Franco Nocchi, ci offre circa la nuova proposta che, come coglieremo, allarga di molto i possibili destinatari di "Percorsi di Luce".

PRESENTAZIONE PROGRAMMA PERCORSI DI LUCE
2024/25 e 2025/2026

A chi si rivolge “Percorsi di Luce”?

Veramente..a **tutti**: prima di tutto ad ogni Persona che voglia individualmente acquisire strumenti concreti da utilizzare nella quotidianità per perseguire il proprio ben-Essere e la propria serenità; alle coppie (NB: ad OGNI coppia, anche a quelle NON unite nel Sacramento del matrimonio), che potranno acquisire conoscenze, strumenti ed abilità da utilizzare concretamente per prevenire la crisi, per gestire al meglio il conflitto e saperlo utilizzare come risorsa, per fronteggiare efficacemente le difficoltà; alle coppie separate, che acquisiranno risorse e strumenti per una migliore elaborazione/accettazione della separazione, laddove non è più possibile la pacificazione.

“**Percorsi di Luce**” offrirà, a partire da ottobre 2024, un percorso strutturato ed estremamente efficace: nella consapevolezza che non esiste la “ricetta assoluta” della felicità, né per l'individuo né per la coppia (in quanto sono davvero tante le dinamiche che possono influire sullo sviluppo di un percorso di vita e di una relazione). È però certa l'importanza del “conoscersi”, del “sapersi accettare”, e del

conoscere e saper accettare l'altro/a: la conoscenza individuale di eventuali tratti disfunzionali che possono condizionare negativamente il pensiero, il comportamento e le aspettative della persona, è infatti fondamentale per avere la possibilità di armonizzare tali tratti, curando e “cicatizzando” le ferite da cui detti tratti sono stati generati.

“Percorsi di Luce” sarà allora un cammino, intenso...ma rivolto davvero a tutti, un cammino che potrà accompagnare nel tempo ogni Persona a conoscersi meglio e a vivere più serenamente, ogni coppia a gestire meglio ogni conflitto, per arrivare ad offrire, a tutti coloro che soffrono per gli effetti di una separazione ormai avvenuta, spunti di riflessione e strumenti importanti per ricostruirsi e ricominciare.

Lungo il cammino sarà chiaramente trattato anche il delicato tema dei *figli*, dall'importanza di saper sempre comunicare con essi in modo efficace ed equilibrato alle complesse e sofferenti situazioni che i figli spesso si trovano a vivere nella separazione.

Ogni incontro di “Percorsi di Luce” non si limiterà quindi ad affrontare teoricamente i temi di volta in volta trattati, ma fornirà alcuni strumenti pratici di lavoro di aiuto ed auto-aiuto.

Ogni argomento del percorso sarà sempre trattato alla luce della Fede cristiana, ma senza che ciò possa precludere la piena partecipazione ed il totale coinvolgimento anche di persone “non di Fede”.

La presenza fisica dei partecipanti agli incontri programmati in calendario è caldamente consigliata; ad ogni partecipante verrà

richiesta la compilazione di questionari (che saranno forniti di volta in volta dai relatori dopo ogni incontro) al fine di ricevere feedback funzionali all'ottimale impostazione degli incontri successivi.

Tutti gli incontri (un venerdì al mese da ottobre a giugno compresi), si svolgeranno in presenza presso il salone “Mura”, sul retro della Chiesa di N.S. Di Lourdes, in via Garzelli 7, Livorno.

I ANNO (2024/25)

“I più grandi conflitti non sono tra due persone, ma tra una persona e se stessa.”
C.G. Jung, “Il libro rosso”

1- (18 OTTOBRE) imparare a conoscere le proprie FERITE e a riconoscere come esse vanno ad influenzare negativamente il pensiero ed il comportamento

2- (22 NOVEMBRE) come iniziare a guarire le proprie FERITE e come la coppia può sostenersi vicendevolmente in questo processo di guarigione

3- (13 DICEMBRE) imparare a conoscere e a gestire le proprie EMOZIONI

4- (17 GENNAIO) come COMUNICARE per non ferire e per non ferirsi

5- (21 FEBBRAIO) COMUNICARE CON I PROPRI FIGLI
per superare le difficoltà, rafforzare il legame con essi, creare
le basi perché diventino adulti sereni ed equilibrati

6- (21 MARZO) strategie di gestione funzionale del
CONFLITTO nella coppia: come trasformare le differenze e le
divergenze in arricchimento comune

7- (9 MAGGIO) il TRADIMENTO: le personalità più
“predisposte” a tradire e ad essere tradite; il PERDONO

**8- (6 GIUGNO) CONCLUSIONE I anno: S.E. Mons.
Simone Giusti**

II ANNO (2025/26)

"In ogni separazione c'è un'immagine della morte".

George Eliot, "Scene di vita clericale"

1- Quando la coppia è in CRISI: fattori che possono originare la crisi; strumenti e consigli pratici per gestire e superare la crisi;

2- la SEPARAZIONE: le fasi psicoemozionali che vengono sperimentate durante la separazione (PRIMA PARTE)

a. Negazione b. Rabbia. c. Senso di colpa d. Paura

3- la SEPARAZIONE: le fasi psicoemozionali che vengono sperimentate durante la separazione (SECONDA PARTE)

e. Lutto f. Re-invenzione g. Accettazione

4- la SOFFERENZA dei FIGLI di separati – PRIMA PARTE (genitore "fantasma", strumentalizzazione dei figli, rabbia, tristezza, ribellarsi al presente, ecc)

5-la SOFFERENZA dei FIGLI di separati – SECONDA PARTE (paura e sfiducia nel futuro, gestualità autolesioniste e/o devianti per attirare l'attenzione, ecc)

6-QUANDO LA CRISI/SEPARAZIONE DIVENTA DISTURBO SOCIALE (difficoltà a lavorare, ad interagire con l'alterità, ecc) **SOMATICO** (gastriti, coliti, tensioni muscolo scheletriche, miastenia, ecc) e/o **PSICOPATOLOGICO** (disturbi d'ansia, quadri depressivi, ecc) – **PRIMA PARTE**

7-QUANDO LA CRISI/SEPARAZIONE DIVENTA DISTURBO SOCIALE (difficoltà a lavorare, ad interagire con l'alterità, ecc) **SOMATICO** (gastriti, coliti, tensioni muscolo scheletriche, miastenia, ecc) e/o **PSICOPATOLOGICO** (disturbi d'ansia, disturbi depressivi, ecc) – **SECONDA PARTE**

8- Risposte/riflessioni sugli interrogativi posti dai partecipanti a “Percorsi di Luce”

9- CONCLUSIONE (S.E. Mons. Giusti)

Tutti gli incontri
(un venerdì al mese da
ottobre a giugno compresi)
si svolgeranno in presenza
presso il **salone “Mura”**
sul retro della
***Chiesa di N.S. Di Lourdes,
in via Garzelli 7, Livorno.***