

PROGRAMMA DEL PERCORSO PER LE FAMIGLIE



Tratto dall'opuscolo
«Prove e sofferenze delle famiglie: Stigmate e Pasqua!»
della dott.ssa Adèle Sabine ILAMA MOMBOT,
Commissione per la Famiglia, CIOFS, 2025

COMMISSIONE PER LA FAMIGLIA DEL CIOFS

Membri:

Adolph Atsu ASSAGBA, OFS, Coordinatore, Consigliere di Area della Presidenza del CIOFS (Africa francofona e isole)

Fr. Pedro ZITHA, OFM, Assistente spirituale generale

Altri membri della Presidenza del CIOFS:

Mary STONACH, OFS, Vice-Ministra generale del CIOFS

Membri esterni:

Malik COSSOU, OFS, Benin

Philippe Ayao AWAGA, OFS, Togo

Adèle Sabine ILAMA MOMBOT - NGUIMBI, OFS, Gabon

INTRODUZIONE GENERALE

Le famiglie contemporanee devono affrontare prove di vario genere: tensioni coniugali, ferite educative, conflitti intergenerazionali, malattie, rotture, incomprensioni. Alcune sofferenze si attenuano con il tempo; altre lasciano segni profondi.

Questo progetto dovrebbe consentire alle vostre fraternità di affrontare le problematiche che affliggono le famiglie di ogni provenienza. Per dare il via a questa iniziativa occorrerà nominare, all'interno della vostra fraternità un responsabile del gruppo «Cellula Famiglia». Egli o lei dovrà scegliere un argomento che possa interessare le famiglie. Si dovranno privilegiare quegli argomenti che potrebbero essere utili ai vostri membri: ad esempio: difficoltà finanziarie e materiali, genitorialità e problematiche legate alla genitorialità, violenza domestica, dipendenze, disturbi di salute, problemi relazionali, migrazione e spostamenti, diversità culturale e religiosa, catastrofi naturali, guerra e situazioni di emergenza, famiglie con un membro LGBTQ+, divorzio e separazione, famiglie monoparentali... l'elenco è lungo dall'essere esaustivo.

L'opuscolo «Prove e sofferenze delle famiglie: Stigmati e Pasqua!» (Commissione Famiglia, CIOFS, 2025) propone una lettura spirituale e antropologica di queste realtà.

Il messaggio centrale in esso contenuto è il seguente: le ferite familiari non sono una fatalità. Possono diventare percorsi di crescita.

Nell'ambito di questo progetto e di questa lezione, vi invitiamo inoltre a consultare gli articoli specifici pubblicati dalla Commissione per la Famiglia negli ultimi anni.

I. PRESENTAZIONE DEL PERCORSO

Il percorso che viene proposto affronta dodici tematiche. Tuttavia, ogni gruppo ne dovrà scegliere dieci, compreso il tema dell'incontro introduttivo. Il suo obiettivo è accompagnare le famiglie in un percorso mensile articolato attorno a cinque assi:

- Comprendere il concetto di stigma familiare
- Identificare le ferite specifiche (coppia, figli, famiglia allargata)
- Esaminare le possibili reazioni di fronte alla prova
- Scoprire le leve della resilienza
- Integrare la dimensione spirituale come percorso di guarigione

Il programma mira a un percorso di guarigione e maturità spirituale, strutturato secondo la pedagogia proposta dal CIOFS:

Pregheiera – Riflessione – Piccoli gruppi – Lettura del libretto – Discernimento – Impegno – Conclusione spirituale

E nel quale viene proposto:

- Uno spazio sicuro in cui esprimersi
- Un accompagnamento spirituale equilibrato

II. FONDAMENTI TEOLOGICI

1. Il mistero pasquale come chiave di lettura

Nella fede cristiana la sofferenza non viene negata, ma attraversata. Il Cristo risorto conserva le sue piaghe (Gv 20,27). Esse non scompaiono, ma vengono trasfigurate.

2. Antropologia relazionale

La famiglia è un sistema relazionale. Le ferite di un membro si ripercuotono sull'insieme. La resilienza è un processo dinamico (Delage, 2008)¹.

3. Spiritualità francescana

San Francesco non fugge né dalla povertà né dalla sofferenza. La sua conversione inizia con l'accoglienza del lebbroso (San Francesco d'Assisi, *Testamento*, 1-3). La minorità, l'umiltà e la fraternità scandiscono il suo cammino.

¹ Delage, M. (2008). Family resilience. Odile Jacob, 343 p.

San Francesco non ha rifiutato la sofferenza. L'ha attraversata con Cristo.
Le stimmate non sono la fine. La Resurrezione rimane possibile.
Un'ispirazione francescana concreta. Un cammino verso la resurrezione familiare

III. PROGRAMMA DIDATTICO ANNUALE

- Comprendere gli stigmi
- Identificare le ferite specifiche
- Scoprire la resilienza
- Scegliere la vita, la conversione e integrare la dimensione spirituale

IV. PERCORSO SPIRITUALE GLOBALE

In ogni incontro,

- Dare un nome alla prova
- Accogliere la sofferenza
- Identificarne i segni
- Rifiutare la vittimizzazione
- Scegliere la resilienza
- Impegnarsi nella solidarietà
- Vivere la Pasqua in famiglia

V. STRUTTURA TIPICA PER OGNI SESSIONE

1. Benvenuto e preghiera iniziale

L'animatore della sessione dà inizio all'incontro con una preghiera che invita la presenza di Dio e crea un clima di apertura. Ad esempio: *«Signore, hai vissuto la tua Passione per noi. Anche noi, nella vita, scopriamo che attraverso le nostre sofferenze camminiamo con te. Aiutaci a trovare la forza, la speranza, la pazienza e la comprensione necessarie per superare il nostro dolore e trovare la gioia della Resurrezione. Te lo chiediamo nel nome di Gesù Cristo. Amen».*

2. Introduzione al tema (5 min)

L'animatore presenta il tema, legge la sezione dell'articolo corrispondente alla difficoltà incontrata, spiega perché è importante e pone delle domande guida. Per facilitare la discussione egli dovrebbe essersi preparato all'incontro avendo già letto l'intero articolo.

3. Discussione in piccoli gruppi (30-40 min in piccoli gruppi)

L'animatore crea piccoli gruppi di discussione di tre o quattro membri. Ogni gruppo sceglie un capogruppo (animatore) che dovrebbe seguire le raccomandazioni per la guida (vedi sotto) e qualcuno che scriverà i pensieri chiave da presentare all'intera fraternità (un segretario).

La discussione inizia con la lettura del Vangelo (se il tempo lo permette, può essere proposta la lectio divina) (10 minuti).

Dopo una breve riflessione, i membri del piccolo gruppo sono invitati a condividere le proprie esperienze personali legate al tema scelto. Le domande guida per il responsabile del gruppo sono le seguenti:

- Parla della tua esperienza personale.
- Che impatto ha avuto sulla tua famiglia e sulla tua vita spirituale?
- Ha cambiato le tue relazioni familiari?
- Quali emozioni hai provato in questa situazione?
- Ci sono stati aspetti positivi in questa esperienza?
- Indica alcune espressioni chiave che hai utilizzato durante questo momento difficile.

IMPORTANTE: L'animatore deve ricordare ai membri del gruppo che non esistono risposte sbagliate e che ciascuno deve potersi esprimere in modo rispettoso, gentile e fraterno.

Tutte le risposte rimarranno riservate.

Nel corso dell'intera sessione l'animatore è chiamato a guidare i momenti di riflessione e di approfondimento spirituale nello spirito francescano, intrecciando i valori, la spiritualità e il carisma francescano.

4. Discussione generale

Nel corso dell'assemblea plenaria il segretario di ogni piccolo gruppo presenta una sintesi dei lavori. Si apre quindi la discussione generale, durante la quale l'animatore invita i membri del gruppo allargato a prendere la parola, favorendo i collegamenti tra quanto emerso nei diversi gruppi.

L'animatore dovrà cercare di concludere la discussione aiutando fratelli e sorelle ad adottare uno sguardo positivo sulla prova vissuta, sottolineando che essa rappresenta una reale opportunità di crescita — familiare e spirituale. L'animatore dovrà porre in risalto gli aspetti positivi che alcuni hanno saputo trarre da questa prova.

5. Impegni

La fase degli impegni e delle iniziative è fondamentale: è qui che la discussione si traduce in azione. Vengono concordati passi concreti e specifici: chi farà cosa, entro quando e come verrà verificato il seguito. *(Ad esempio: la prossima volta che mi troverò in una situazione di rabbia, cercherò di affrontarla dedicando dieci secondi alla preghiera, chiedendo allo Spirito Santo di guidarmi verso la reazione più amorevole. Durante la prossima sessione dividerò con il gruppo come questa nuova risposta abbia influito sull'esito dell'incontro.)*

Prima di avviare un nuovo incontro è opportuno iniziare ogni sessione con una breve verifica degli impegni e delle iniziative assunti nell'incontro precedente, valutando quanto è stato realizzato.

6. Condivisione fraterna informale e rinfresco

7. Preghiera conclusiva:

Signore, Ti chiediamo di guidarci attraverso le nostre prove. Tu sei sempre con noi, nella gioia e nel dolore. Aiutaci a discernere le opportunità che nascono da queste prove. Nel nome di Gesù Cristo, preghiamo. Amen.

VI. DOMANDE

Vengono proposte alcune domande per la preparazione e i gruppi di condivisione. Ogni cellula può proporre altre domande o selezionarne alcune. Queste domande non sono accuse. Sono inviti. La spiritualità francescana non è una teoria. È un cammino semplice: trasformare l'amarezza in dolcezza, sostituire la critica con la misericordia, scegliere la pace irradiare «Pace e Bene». Nessuna famiglia è esclusa dalla trasformazione.

NOTA IMPORTANTE: alla fine delle dodici sessioni si trovano la Sintesi per gli animatori e la Guida per tema di sessione. È consigliato consultarle per comprendere meglio i ruoli e le responsabilità dell'animatore.

PROGRAMMA



Incontro introduttivo per presentare il percorso

GLI STIGMI: comprendere il concetto (Capitolo 2^o)

Obiettivi: Comprendere la differenza tra prova temporanea e stigma duraturo.

Attenzione: Evitare qualsiasi glorificazione malsana della sofferenza.

Il percorso proposto segue una logica teologica e pastorale:

Affrontare la prova – Accogliere la sofferenza – Discernere le stigmate – Scegliere la resilienza – Vivere la Pasqua in famiglia alla scuola di san Francesco d'Assisi.

Parola di Dio:

- **Giovanni 20,27:** «Metti qui il dito... e non essere incredulo, ma credente!»;
- **Isaia 53,5:** «Per le sue piaghe noi siamo stati guariti»;
- **2 Corinzi 4,8-9:** «In tutto, infatti, siamo tribolati, ma non schiacciati; siamo sconvolti, ma non disperati».

Fonti francescane: **San Francesco d'Assisi, Testamento, 1-3.**

«Ciò che mi sembrava amaro mi fu cambiato in dolcezza di animo e di corpo», – Francesco parla della propria esperienza: ciò che gli causava paura e sofferenza è diventato fonte di pace.

Domande preparatorie:

- 1) Quale prova nella mia vita o in quella della mia famiglia mi è sembrata «amara»?
- 2) Guardando indietro, ho visto nascere qualcosa di buono da quella situazione?
- 3) C'è una ferita che non ho ancora affidato a Dio o a qualcuno di cui mi fido?
- 4) Quali passi concreti potrei compiere per avvicinarmi a una maggiore pace interiore e familiare?
- 5) In che modo questa esperienza potrebbe aiutarmi a testimoniare il fatto che la spiritualità francescana trasforma l'amarezza in dolcezza?

Domande per piccoli gruppi:

- Quali ferite persistono nelle famiglie?
- Cosa trasforma una sofferenza in uno stigma?
- Quale impegno concreto è possibile assumere?

Iniziativa: Scrivere in forma anonima una ferita familiare da affidare alla preghiera.



INCONTRO 1

Difficoltà finanziarie e materiali e resilienza familiare (Capitolo 1.1.1)

Obiettivo: considerare tali avversità, siano esse finanziarie o di altro tipo, non come ostacoli insormontabili, ma, se possibile, come opportunità. La differenza tra la povertà evangelica volontaria e la povertà imposta da circostanze esterne.

Possibili argomenti di discussione: perdita del lavoro, disoccupazione, bollette difficili da pagare, ferite invisibili (umiliazione e vergogna), resilienza familiare, solidarietà (francescana), conflitti coniugali sulle questioni finanziarie, provvedere al sostentamento della famiglia, accesso all'assistenza sanitaria, mandare i figli in buone scuole, paura di non avere abbastanza, rapporto con la Provvidenza; in che modo l'invecchiamento potrebbe influire sulla nostra capacità di provvedere a noi stessi.

² Nguimbi, A. S. (née Ilama Mombot). Prove e sofferenze delle famiglie: Stigmate e Pasqua! (Commissione Famiglia. – 2025, Commissione Famiglia, CIOFS. <https://ciofs.info/it/2025/04/23/trials-and-sufferings-of-families/>

Una breve introduzione: chi era San Francesco d'Assisi? Un uomo che scoprì che la povertà può portare alla libertà interiore e alla gioia.

Precisazione: spiritualità francescana = vivere il Vangelo nella semplicità, nella fratellanza e nella gioia.

Parola di Dio:

- **Matteo 6,25–34:** «Non preoccupatevi per la vostra vita...»;
- **Romani 5,3–4;**
- **Filippesi 4,13;**
- **Atti 2,44–45:** «Avevano ogni cosa in comune».

Fonti francescane: **Bonaventura, Leggenda Maggiore, XIII** (stigmati)

Domande:

- 1) Quali sono le principali sfide finanziarie che le nostre famiglie devono affrontare oggi?
- 2) In che modo queste difficoltà possono diventare un invito alla fiducia anziché alla paura?
- 3) Come possiamo vivere l'umiltà di fronte alla disoccupazione?
- 4) Come possiamo mantenere la nostra dignità?
- 5) In che modo il denaro diventa fonte di divisione? Comunicazione o accusa?
- 6) Domanda di conversione: in che cosa mi è mancata l'umiltà nella gestione delle finanze della mia famiglia?
- 7) Ispirandomi allo spirito di Francesco d'Assisi, quale gesto semplice e concreto di solidarietà potrei offrire a una famiglia oppressa da difficoltà finanziarie o materiali?
- 8) Francesco diceva: «Pace e bene». Come posso vivere questo spirito quando la mia famiglia affronta difficoltà finanziarie e materiali e cerchiamo insieme di essere resilienti?

Possibili iniziative:

- Workshop sul curriculum vitae / rete di sostegno fraterno.
- Istituzione di un fondo di solidarietà discreto o di una cassa di mutuo soccorso.
- Organizzazione di una raccolta di generi alimentari.
- Workshop sul «bilancio familiare».

Solidarietà francescana concreta: La fraternità non è solo un sentimento. È anche qualcosa di concreto.

NB: La resilienza è un processo dinamico, personale e comunitario (familiare).

INCONTRO 2



Le stimmate nel sacramento del matrimonio: fedeltà, riconciliazione, divorzio e separazione (Capitolo 1.1.10; 2.2.1)

Obiettivo: Offrire un'occasione di sostegno affettivo e un luogo sicuro per aiutare i membri dell'OFS ad affrontare le questioni legate al matrimonio.

Possibili temi di condivisione: crisi, rifiuto, umiliazione, infedeltà tensioni coniugali o addirittura rottura del matrimonio, affidamento dei figli, riorganizzazione familiare, impatto emotivo, prevenzione e accompagnamento, famiglie ricomposte, aridità spirituale.

Punti chiave: Ferite causate dal rifiuto, umiliazione, silenzio.

Parola di Dio:

- **Efesini 4,32;**
- **Colossesi 3,13;**
- **Matteo 19,6;**
- **Efesini 4,26–27:** «Non tramonti il sole sopra la vostra ira».

Fonti francescane: **San Francesco d'Assisi, Ammonizioni, Capitolo VI;**

Capitolo XVII, 1: «Beato quel servo il quale non si inorgoglisce per il bene che il Signore dice e opera per mezzo di lui, più che per il bene che dice e opera per mezzo di un altro». Francesco ci ricorda l'importanza dell'umiltà.

Attenzione pastorale: Non spiritualizzare mai una situazione di violenza.

Domande:

- 1) Mi capita a volte di cercare di avere ragione piuttosto che di amare?
- 2) Ho lasciato che un'osservazione offensiva rimanesse sospesa nel silenzio?
- 3) So chiedere perdono con semplicità?
- 4) Quali cambiamenti concreti posso apportare al mio modo di parlare per portare più pace nella mia relazione?
- 5) In che modo le ferite coniugali lasciano un segno indelebile?
- 6) Possiamo guarire senza perdonare?
- 7) A quale azione concreta potrei impegnarmi per portare guarigione o riconciliazione nel mio matrimonio o nella mia relazione familiare?
- 8) Tempo suggerito per il dialogo coniugale.

Domande per i piccoli gruppi:

- Come può la nostra relazione diventare una testimonianza vivente della dolcezza francescana?
- Francesco diceva: «Pace e bene». Quali passi posso compiere per mettere in pratica questo saluto in situazioni di fedeltà, riconciliazione, divorzio e separazione?

INCONTRO 3



Le cicatrici dei bambini (Problemi di genitorialità e di educazione) (Capitolo 2.2.2; 1.1.2)

Obiettivo: Offrire ai membri dell'OFS l'opportunità di discutere su come affrontare le questioni che incidono sull'educazione dei figli.

Possibili argomenti di discussione: assenza dei genitori (lavoro impegnativo, separazione, eccessivi impegni sociali), violenza, confronti tra i figli, adolescenza ribelle, difficoltà scolastiche, trasmissione dei valori, disabilità e inclusione, mancanza di risorse educative, famiglie ricomposte, adolescenti e nuove tecnologie, ferite infantili.

Parola di Dio:

- **Marco 10,14;**
- **Colossesi 3,21;**
- **Salmo 126,3.**

Fonti francescane: **San Francesco d'Assisi, La Lettera a un ministro, 8:** «Non ci sia mai alcun frate al mondo che abbia peccato quanto poteva peccare, il quale, dopo aver visto i tuoi occhi, se ne torni via senza il tuo perdono misericordioso».

San Francesco d'Assisi. La Regola del 1221 (Regola non bollata), X.

Domande:

- 1) Quali segnali indicano che un bambino sta soffrendo?
- 2) Ascolto davvero i miei figli?
- 3) Ho mai minimizzato la loro sofferenza?
- 4) Li rimprovero più spesso di quanto li incoraggi?
- 5) A quale azione concreta potrei impegnarmi per dimostrare ai miei figli che li amo?

Domande per i piccoli gruppi:

- Come posso trasmettere ai miei figli lo spirito di misericordia di San Francesco?
- Francesco diceva: «Pace e bene». Quali passi posso compiere per mettere in pratica questo saluto nell'educazione e nella guida dei miei figli?

Impegno:

- Riservare un momento settimanale per ascoltare i bambini.
- Individuare i segni di una sofferenza silenziosa.

INCONTRO 4



Pace contro violenza domestica e/o sociale (Capitolo 1.1.3)

Obiettivo: aiutare i membri dell'OFS ad affrontare i problemi legati alla violenza domestica.

Possibili argomenti di discussione: violenza domestica e sociale, cicli di violenza, impatto sui bambini, prevenzione e sostegno, pressioni sociali.

Parola di Dio:

- **Efesini 4,26–27:** «Non tramonti mai il sole sulla vostra ira»;
- **Matteo 5,9:** «Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio»;
- **Romani 12,18:** «Per quanto dipende da voi, vivete in pace con tutti»;
- **Salmo 34,19:** «Il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato».

Fonti francescane: **San Francesco d'Assisi, Ammonizioni, Capitolo XV:** «Beati i pacifici, poiché saranno chiamati figli di Dio. Sono veri pacifici coloro che in tutte le cose che sopportano in questo mondo, per l'amore del Signore nostro Gesù Cristo, conservano la pace nell'anima e nel corpo».

Domande:

- 1) Per paura o per vergogna sono rimasto in silenzio di fronte alla violenza?
- 2) In che modo la violenza influisce sui bambini della mia famiglia, anche quando non è diretta contro di loro?
- 3) Cosa significa essere un operatore di pace nella mia famiglia?
- 4) Come posso distinguere tra una riconciliazione autentica e il semplice mantenimento della pace per paura?
- 5) A quale azione concreta potrei impegnarmi per spezzare un ciclo di violenza o di conflitto presenti nella mia famiglia?

Domande per i piccoli gruppi:

- Cosa impedisce alle famiglie di parlare apertamente della violenza domestica?
- Come può la nostra fraternità diventare uno spazio sicuro per le famiglie che soffrono in silenzio?
- Francesco diceva: «Pace e bene». Quali passi concreti posso compiere per mettere in pratica questo saluto in situazioni segnate dalla violenza domestica o sociale?

Possibili iniziative:

Ad ogni incontro proporre un'intenzione di preghiera per le famiglie colpite dalla violenza.

INCONTRO 5



Dipendenze, disturbi di salute (fisica e/o mentale) (Capitolo 1.1.4; 1.1.5)

Obiettivo: Ayudar a los miembros de la OFS a abordar los problemas de adicción y otras cuestiones similares.

Possibili argomenti di discussione: tecnologie dell'informazione e della comunicazione, clips video, droghe, alcol, gioco d'azzardo, dipendenze comportamentali, social media, impatto finanziario e relazionale, malattie gravi, disabilità, salute mentale, ridefinizione dei ruoli familiari, adolescenti e nuove tecnologie.

Parola di Dio:

- **Romani 12,2:** «Non conformatevi a questo mondo». Trasmissione dei valori;
- **1 Corinzi 6,19–20:** «Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo ... glorificate dunque Dio nel vostro corpo!»;
- **Giacomo 5,16:** «Confessate perciò i vostri peccati gli uni agli altri e pregate gli uni per gli altri per essere guariti».

Fonti francescane: San Francesco d'Assisi, Le Ammonizioni, Capitolo XIX, 1: «Beato il servo il quale non si ritiene migliore, quando viene magnificato ed esaltato dagli uomini, di quando e' ritenuto vile, semplice e spregevole». Di fronte alla vergogna e allo stigma legati alla dipendenza o alla malattia, Francesco ci chiama a un'umiltà e a una compassione radicali.

Domanda:

- 1) Esiste una forma di dipendenza — da video, sostanze o comportamenti — che sta influenzando silenziosamente la mia vita familiare?
- 2) Quando mi trovo di fronte a una dipendenza o a una malattia mentale tendo a giudicare piuttosto che a comprendere?
- 3) In che modo la malattia o la dipendenza ridefiniscono i ruoli familiari, e come affrontiamo questa situazione?
- 4) Ho cercato aiuto — spirituale, medico o relazionale — per una difficoltà che ho portato avanti da solo?
- 5) Come possiamo insegnare ai nostri figli una sobrietà gioiosa in un mondo saturo di stimoli?
- 6) A quale azione concreta potrei impegnarmi per sostenere un membro della famiglia che lotta contro la dipendenza o la malattia?

Domande per i piccoli gruppi:

- Cosa impedisce alle famiglie di parlare apertamente della dipendenza o della malattia mentale?
- Come può la nostra fraternità diventare uno spazio di accoglienza e di non giudizio per le famiglie colpite da queste realtà?
- Francesco diceva: «Pace e bene». Quali passi concreti posso compiere per mettere in pratica questo saluto nelle situazioni di dipendenza e di problemi di salute nella mia vita e in quella della mia famiglia?

Impegno:

- Individuare un'abitudine o un comportamento nella mia vita quotidiana che potrei moderare o offrire a Dio come atto di gioiosa sobrietà.
- Devo impegnarmi ad accompagnare, senza giudicare, una persona della mia cerchia che sta affrontando una dipendenza o una malattia.

Possibile iniziativa:

- Organizzare una mattinata, una serata o un convegno formativo sull'uso responsabile del digitale.
- Proporre un momento di preghiera silenziosa o di intercessione ad ogni incontro per coloro che soffrono in silenzio.

INCONTRO 6



I segni lasciati nella famiglia allargata (Capitolo 2.2.3)

Obiettivo: Offrire ai membri dell'OFS l'opportunità di discutere questioni relazionali e conflitti familiari all'interno della famiglia allargata.

Possibili argomenti di discussione: scarsa comunicazione, divergenze di opinione, rifiuto da parte dei suoceri, infertilità, pressioni sociali, stress, conflitti intergenerazionali, mediazione, terapia familiare, tensioni all'interno della famiglia allargata.

Parola di Dio:

- **Romani 12,18;**
- **Giovanni 17,21;**
- **Efesini 4,26–27:** «Non tramonti il sole sopra la vostra ira».

Fonti francescane: San Francesco d'Assisi. La Regola del 1221 (Regola non bollata), Capitolo VII, 15: «E ovunque sono i frati e in qualunque luogo si incontreranno, debbano rivedersi con occhio spirituale e con amore e onorarsi a vicenda senza mormorazione».

Assistenza pastorale: non spiritualizzare mai una situazione di violenza.

Domande:

- 1) C'è un conflitto familiare che sto covando nel mio cuore?
- 2) Parlo con rispetto dei miei familiari?
- 3) Ho nutrito rancori inutili?
- 4) La famiglia allargata è una fonte di sostegno o una fonte di dolore?
- 5) Come posso riportare l'armonia nella mia famiglia?
- 6) Quale azione concreta potrei intraprendere per riportare la pace, in famiglia anche se l'altra persona non cambia?

Domande per i piccoli gruppi:

- 1) So come offrire sostegno senza giudicare?
- 2) Chi nella mia famiglia allargata potrebbe aver bisogno di una parola gentile o di un gesto di riconciliazione?
- 3) Quale azione concreta posso sviluppare per diventare un operatore di pace nel mio ambiente?
- 4) Come posso condividere la spiritualità francescana attraverso i miei atti di compassione?
- 5) Come posso vivere la minorità francescana nelle mie relazioni familiari?
- 6) Francesco era solito dire: «Pace e bene». Come posso incarnare quello spirito quando affronto le diverse sfide che sorgono all'interno della mia famiglia allargata?

Impegno:

Nelle mie interazioni con i membri della mia famiglia allargata scegliere di sostituire una parola o un gesto di critica con uno di gentilezza nelle.

INCONTRO 7



Migrazioni e sfollamenti, catastrofi naturali, guerre e situazioni di emergenza
(Capitolo 1.1.7; 1.1.9)

Obiettivo: aiutare i membri dell'OFS a impegnarsi in un dialogo rispettoso sulle sfide poste dalla migrazione, dagli sfollamenti, dalle catastrofi naturali, dalle guerre e dalle emergenze, promuovendo la comprensione reciproca e la solidarietà.

Possibili temi di condivisione: conflitti armati, instabilità politica, pandemie, inondazioni, incendi, perdita dei beni e insicurezza, migrazione economica, esilio politico, separazione geografica, adattamento culturale, perdita delle reti sociali.

Parola di Dio:

- **Geremia 29,4–7;**
- **Marco 4,35–41;**
- **Matteo 5,9;**
- **Luca 10,25–37;**
- **Apocalisse 21,1–4:** «E asciugherà ogni lacrima dai loro occhi».

Fonti francescane: **San Francesco d'Assisi. Ammonizioni, Capitolo XV, 2:**

«Beati i pacifici, poiché saranno chiamati figli di Dio. Sono veri pacifici coloro che in tutte le cose che sopportano in questo mondo, per l'amore del Signore nostro Gesù Cristo, conservano la pace nell'anima e nel corpo».

Domande:

- 1) Come faccio a mantenere la pace e la fede quando sono circondato dalla paura, dalla violenza o dall'insicurezza?
- 2) Sono capace di rimanere ottimista e di sostenere gli altri nei momenti difficili?
- 3) C'è qualcuno vicino a me che è più vulnerabile e ha bisogno del mio aiuto?
- 4) Cosa si aspetterebbe Cristo da me di fronte a persone che hanno perso la loro casa, la loro sicurezza o i loro cari?

- 5) In situazioni di divisione e paura sono testimone di speranza, pace e fraternità?
- 6) A quale azione concreta potrei impegnarmi per aiutare una famiglia sfollata o vulnerabile a ritrovare dignità e fiducia?

Domande per i piccoli gruppi:

- Cosa ci impedisce di tendere la mano a coloro che sono più vulnerabili in mezzo a noi?
- Francesco diceva: «Pace e bene». Come posso aiutare le famiglie a ritrovare dignità, coraggio e fiducia in Dio nonostante la loro sofferenza?

Impegno:

Individuare un gesto concreto di accoglienza o solidarietà verso una persona sfollata o vulnerabile nella mia comunità.

Possibili iniziative:

- Organizzare una raccolta di beni di prima necessità per le famiglie colpite da situazioni di sfollamento o calamità.
- Creare uno spazio di accoglienza e ascolto all'interno del gruppo per coloro che hanno vissuto l'esperienza della migrazione o della perdita della casa o della loro patria.

INCONTRO 8



Diversità culturale e religiosa (Capitolo 1.1.8)

Obiettivo: Offrire ai membri della nostra OFS l'opportunità di affrontare tematiche relative alla diversità culturale e religiosa.

Possibili argomenti di discussione: diverse pratiche religiose, l'allontanamento dei giovani dalla fede, i matrimoni interculturali, i matrimoni interreligiosi, le conversioni, le tensioni identitarie, la trasmissione della fede, la sfida del secolarismo, il dialogo rispettoso al di là delle differenze.

Parola di Dio:

- **Galati 3,28:** «Non c'è Giudeo né Greco ... perché tutti voi siete uno in Cristo Gesù»;
- **Luca 10,33;**
- **Atti degli Apostoli 10,34-35.**

Fonti francescane: **San Francesco d'Assisi. La Regola del 1221 (Regola non bollata), Capitolo XVI, 5-6:** «I frati poi che vanno tra gli infedeli possono comportarsi spiritualmente in mezzo a loro in due modi. Un modo è che non facciano liti né dispute, ma siano soggetti ad ogni creatura umana per amore di Dio e confessino di essere cristiani».

Domande:

- 1) Sono in grado di rispettare gli altri senza indebolire la mia identità cristiana?
- 2) Affronto le differenze con paura e giudizio, o con apertura e dialogo?
- 3) Come reagisco quando i bambini o i giovani si allontanano dalla Chiesa o dalla fede?
- 4) Come posso accompagnare i giovani senza costringerli o condannarli?
- 5) Come posso rimanere autentico nella mia fede senza diventare intollerante o chiuso verso gli altri?
- 6) Come posso trasmettere la fede come un rapporto vivo con Cristo piuttosto che semplicemente come regole o tradizioni?

Domande per i piccoli gruppi:

- In che modo la nostra comunità accoglie le famiglie caratterizzate da diversità culturale o religiosa?
- Cosa significa testimoniare Cristo senza imporlo?
- Francesco diceva: «Pace e bene». Quali abitudini concrete possono rafforzare la fede nella vita familiare: preghiera condivisa, lettura della Scrittura, servizio, partecipazione ai sacramenti, opere di carità?

Possibili iniziative:

- Organizzare una serata di condivisione interreligiosa o interculturale all'interno del gruppo.
- Invitare un relatore a parlare del tema della trasmissione della fede nelle famiglie in cui esistono differenze religiose o culturali.
- Proporre un'intenzione di preghiera per le famiglie che vivono le differenze religiose o culturali.



INCONTRO 9

Le forze nascoste della famiglia (Capitolo 3)

Obiettivo: aiutare i membri della nostra OFS a scoprire i punti di forza nascosti all'interno della famiglia e a costruire legami più solidi basati su tali punti di forza.

Possibili argomenti di discussione: i difetti e la tolleranza, la misericordia e il perdono, l'umiltà, l'accettazione degli altri; la gratitudine, il riconoscimento dei doni, la bellezza della semplicità, la gioia come forza spirituale.

Parola di Dio:

- **Marco 9,23:** «Tutto è possibile per chi crede»;
- **Matteo 7,1-5:** la pagliuzza e la trave — «Perché guardi la pagliuzza che è nell'occhio del tuo fratello»;
- **Luca 6,37-42.**

Fonti francescane: **San Francesco d'Assisi, Lettera a un ministro, 5:** «E ama coloro che ti fanno queste cose. E non aspettarti da loro altro, se non ciò che il Signore ti darà. E in questo amali e non pretendere che siano cristiani migliori».

Tradizione francescana: «Dove c'è odio, io metterò amore».

Domande:

- 1) Accetto i miei familiari così come sono?
- 2) Quali sono i punti di forza della nostra famiglia?
- 3) In famiglia vedo più facilmente i difetti che le qualità?
- 4) Ho permesso all'amarezza di prendere piede nel mio cuore?
- 5) Mi vedo come una vittima delle circostanze?
- 6) Quale scelta positiva posso fare oggi?
- 7) Quale decisione concreta posso prendere per ritrovare la pace interiore e contribuire alla pace nel mondo?
- 8) Come posso valorizzare concretamente i doni di ciascuno per rafforzare la pace in famiglia?
- 9) Conosco i miei punti di forza?
- 10) Mi confronto troppo con gli altri?
- 11) Quali talenti posso sviluppare e offrire alla mia famiglia e alla fraternità?
- 12) Come posso usare i miei punti di forza per portare pace e buona volontà a chi mi circonda?
- 13) Come può la mia famiglia diventare un riflesso semplice e gioioso della fraternità francescana?

Domande per i piccoli gruppi:

- Cosa significa vedere i punti di forza nascosti in una famiglia che sta attraversando un momento difficile?
- Come può la nostra fraternità aiutare le famiglie a riscoprire i propri doni invece di concentrarsi sulle loro ferite?
- Come può la gratitudine diventare una pratica spirituale quotidiana all'interno della vita familiare?
- A quale azione concreta potrei impegnarmi questa settimana per vivere lo spirito di «Pace e Bene» all'interno della mia famiglia?



Obiettivo: Comprendere che la resilienza è un processo dinamico. Esplorare le sette leve della resilienza. Affrontare lo stigma: superamento o vittimizzazione.

Possibili temi di discussione: leadership, convinzioni, capacità di agire, funzionamento familiare, etica relazionale, mentalizzazione, dimensione spirituale, reazioni passive e attive, rifiuto e abbandono contrapposti al sostegno, stress, chiusura in sé stessi, conflitto, solidarietà, adattamento, comunicazione.

Le 7 leve della resilienza: Leadership – Credenze – Azione – Funzionalità – Etica relazionale – Mentalizzazione – Spiritualità.

A. Reazioni e azioni (Capitolo 3.1)

Parola di Dio:

- **Deuteronomio 30,19:** «Ti ho posto davanti la vita e la morte... Scegli dunque la vita»;
- **Giosuè 24,15:** «Quanto a me e alla mia casa, serviremo il Signore»;
- **Giacomo 2,17:** «Così anche la fede: se non è seguita dalle opere, in se stessa è morta»;
- **Giovanni 16,33:** «Nel mondo avete tribolazioni, ma abbiate coraggio: io ho vinto il mondo!»

Fonti francescane: **Tommaso da Celano, Vita del beato Francesco [Vita prima], Parte Seconda, Capitolo VI, 103:** «Cominciamo, fratelli, a servire il Signore Iddio, perche' finora abbiamo fatto poco o nessun profitto!»

San Francesco d'Assisi, Ammonizioni, Capitolo V.

Discernimento: Abbandono fiducioso ≠ fatalismo. Affidare la propria sofferenza a Dio non è passività — è il fondamento da cui nasce la resilienza attiva.

B. Rifiuto o sostegno? (Capitolo 3.1.3)

Parola di Dio:

- **Galati 6,2:** «Portate i pesi gli uni degli altri: così adempirete la legge di Cristo»;
- **Luca 10,33–34.**

Fonti francescane: **San Francesco d'Assisi, Testamento, 1.**

Domande:

- 1) Abbiamo mai abbandonato un familiare in sofferenza?
- 2) Come possiamo diventare una famiglia più solidale?
- 3) Mi sono mai sentito abbandonato dalla mia famiglia?
- 4) Chi esercita la leadership nella nostra famiglia e come si manifesta tale leadership?
- 5) Quali convinzioni sostengono la nostra speranza nei momenti difficili?
- 6) In quali occasioni abbiamo ceduto alla vittimizzazione invece di scegliere la resilienza?
- 7) Quale scelta radicale dobbiamo compiere per passare dalla rassegnazione alla resilienza?
- 8) Ho mai evitato qualcuno perché mi metteva a disagio?
- 9) Lavoro di gruppo: Identificare i punti di forza e le vulnerabilità.

Domande per i piccoli gruppi:

- Quali sono i punti di forza e le vulnerabilità della nostra famiglia di fronte alle avversità?
- In che modo la nostra fraternità sostiene le famiglie sull'orlo della rassegnazione?
- Come si manifesta la resilienza francescana nella vita familiare pratica e quotidiana?

Esercizio: Identificare le reazioni dominanti all'interno delle vostre famiglie — passive o attive, rassegnate o resilienti. Condividere un'osservazione con il gruppo.

Impegno:

- Visitare una famiglia o una persona vulnerabile e offrire un gesto concreto di solidarietà fraterna.
- Come gruppo, compiere un atto comune di rinuncia alla rassegnazione — scegliere un impegno condiviso verso la resilienza attiva.

INCONTRO 11



Scegliere la vita o la guarigione attraverso la fede (Capitolo 3)

Obiettivo: aiutare i membri della nostra OFS a trovare modi per trovare conforto nella fede.

Possibili argomenti di discussione: guarigione e perdono, affidare le ferite a Dio, il processo decisionale personale, la testimonianza, la famiglia come luogo di resurrezione.

Parola di Dio:

- **Deuteronomio 30,19:** *«Ti ho posto davanti la vita e la morte... Scegli dunque la vita»;*
- **Giovanni 9,6–7 / Marco 10,51:** *«Che cosa vuoi che io faccia per te?»* — La domanda di Cristo a ciascuno di noi;
- **Geremia 17,14:** *«Guariscimi, Signore, e guarirò, salvami e sarò salvato»;*
- **Romani 8,28:** *«Noi sappiamo che tutto concorre al bene, per quelli che amano Dio, per coloro che sono stati chiamati secondo il suo disegno».*

Fonti francescane: San Francesco d'Assisi. Il Cantico di frate Sole, 20:

«Laudato si, mi Signore, per quelli che perdonano per lo tuo amore». Francesco compose questo cantico nella sofferenza — quasi cieco e nel dolore fisico — eppure scelse la lode. Questo è il cuore della resilienza francescana: scegliere la vita e la gratitudine anche nel mezzo della prova.

Domande:

- 1) Credo davvero che Dio possa guarire la nostra famiglia?
- 2) Ho affidato nella preghiera le nostre ferite al Signore?
- 3) Ho ancora paura del futuro?
- 4) Sto prendendo le decisioni giuste per me stesso e per la mia famiglia?
- 5) Mi lascio influenzare facilmente dalla paura, dal confronto o dalle opinioni degli altri?
- 6) Che tipo di persona voglio diventare — e che tipo di famiglia voglio costruire?
- 7) Quale scelta concreta posso fare oggi per andare verso una vita più equilibrata e serena?
- 8) Quale momento specifico posso riservare alla preghiera o alla riconciliazione per promuovere la pace all'interno della nostra famiglia?
- 9) Come può la nostra famiglia diventare una testimonianza vivente della speranza francescana?

Domande per i piccoli gruppi:

- Cosa significa scegliere concretamente la vita, nel mezzo delle sofferenze familiari?
- Come può la nostra fraternità sostenere le famiglie che faticano a trovare speranza?
- Dove abbiamo visto avvenire la guarigione — nelle nostre famiglie o in quelle che ci circondano?

Impegno:

La spiritualità francescana ci invita a scegliere la semplicità e la bontà.

Per questa settimana:

- Indicare una ferita o una paura che affiderete consapevolmente a Dio nella preghiera.
- Scegliere un gesto concreto di riconciliazione o di tenerezza verso un membro della vostra famiglia.

Possibili iniziative:

- Invitare le famiglie a condividere una breve testimonianza di speranza o di trasformazione.

- Creare un «cestino della preghiera»: ogni persona scriverà in forma anonima una ferita o un'intenzione e il gruppo pregherà insieme per esse.
- Offrire un momento di adorazione silenziosa o di preghiera contemplativa incentrata sulla guarigione e sulla nuova vita.

INCONTRO 12



La dimensione spirituale come strumento di guarigione (Capitolo 3.3.7)

Obiettivo: incoraggiare la nostra famiglia OFS a credere che Dio sia in grado di aiutare, sostenere e trasformare la nostra vita familiare.

Possibili argomenti di discussione: fede e speranza, la Parola di Dio come fonte di guarigione, la spiritualità francescana, il cammino della famiglia attraverso la Quaresima e la Pasqua: dalla prova alla gioia, la dimensione spirituale come via verso la resilienza, la lode in mezzo alla sofferenza.

Parola di Dio:

- **Giovanni 16,20:** «La vostra tristezza si cambierà in gioia»;
- **Proverbi 24,16:** «Perché se il giusto cade sette volte, egli si rialza»;
- **1 Corinzi 13,7:** «Tutto scusa, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta»;
- **Salmo 33,19:** «Per liberarlo dalla morte e nutrirlo in tempo di fame»;
- **2 Corinzi 12,9:** «Ti basta la mia grazia; la forza infatti si manifesta pienamente nella debolezza».

Fonti francescane: San Francesco d'Assisi. Lettera a un ministro. Il Cantico di frate Sole, 5: «Laudato sie, mi Signore, cun tutte le tue creature». Francesco compose il Cantico non in un momento di consolazione, ma nel mezzo della sofferenza fisica e dell'oscurità interiore. La sua lode non era una negazione del dolore — era una scelta spirituale di vedere oltre di esso. Questo è il cuore della guarigione francescana: non l'assenza della ferita, ma la sua trasformazione.

Domande:

Fede e sofferenza:

- 1) In che modo la fede trasforma il modo in cui percepisco la sofferenza?
- 2) Mi rivolgo a Dio quando le cose non vanno bene?
- 3) Credo davvero che Lui possa aiutarmi?
- 4) Ho mai provato una sensazione di pace interiore dopo aver pregato?
- 5) Francesco trovava la sua forza nella preghiera. Come posso scoprire e coltivare questa forza nella mia vita?

Guardando indietro al percorso:

- 6) Come celebrare la Pasqua in famiglia?
- 7) Alla fine di questo percorso, ho individuato le ferite presenti nella mia vita familiare?
- 8) Quali cambiamenti sono avvenuti dentro di me o nella mia famiglia durante questo programma?
- 9) Quali gesti di ringraziamento?
- 10) So rendere grazie nonostante le difficoltà?
- 11) Nella nostra famiglia, riconosciamo ciò che va bene, oltre a ciò che è difficile?
- 12) Avevo perso la speranza — e qualcosa è cambiato?

Guardando al futuro:

- 13) Come posso celebrare la Pasqua in famiglia — il passaggio dalla prova alla gioia?
- 14) Come posso coltivare concretamente la fiducia e la pace nella mia casa?
- 15) Come mostrare che la gioia francescana è possibile anche nella sofferenza?
- 16) Francesco trovava la sua forza nella preghiera. Quale preghiera o momento di silenzio potrei introdurre per portare più pace nella mia vita quotidiana?

- 17) A quale azione concreta potrei impegnarmi per portare i frutti di questo cammino nella mia vita familiare d'ora in poi?

Domande per i piccoli gruppi:

- In che modo la nostra comunità può sostenere le famiglie che faticano a trovare speranza?
- Dove abbiamo visto avvenire la guarigione: nelle nostre famiglie o in quelle che ci circondano?

Impegno:

Scrivere una preghiera personale di ringraziamento: indicare una ferita che ha iniziato a guarire e una grazia scoperta durante questo percorso.

Possibili iniziative:

- Organizzare una celebrazione di chiusura: un pasto condiviso, una preghiera di ringraziamento e un momento di testimonianza.
- Invitare ogni famiglia ad accendere una candela come simbolo del passaggio dall'oscurità alla luce, dallo stigma alla Pasqua.
- Creare una preghiera comune di lode, ispirata al Cantico delle Creature, scritta insieme dal gruppo.
- Offrire a ciascun partecipante una benedizione scritta o una parola di incoraggiamento da portare a casa.

Conclusione: La lode può nascere nel cuore della sofferenza. Questo è il messaggio di San Francesco. Questo è il messaggio di questo programma. Le ferite familiari non sono l'ultima parola. L'ultima parola spetta alla Resurrezione.

SINTESI PER GLI ANIMATORI PER OGNI INCONTRO

Al termine di ogni sessione, l'animatore guida il gruppo attraverso tre momenti conclusivi:

1. Cosa abbiamo imparato?

L'animatore invita i partecipanti a indicare una riflessione, una parola o un'immagine che è rimasta loro impressa durante la sessione. Non si tratta di un test, ma di un momento di raccolta collettiva.

2. Quali conversioni concrete?

L'animatore invita ogni partecipante a identificare un cambiamento — per quanto piccolo — che sente di dover apportare nel proprio atteggiamento, nelle proprie parole o nel proprio comportamento all'interno della famiglia. La conversione non è un gesto grandioso; inizia con un singolo passo.

3. Domanda finale per ogni sessione: posso portare le croci della nostra famiglia con Cristo, alla maniera di Francesco d'Assisi?

Questa domanda non richiede una risposta completa: è un invito alla riflessione continua, alla preghiera e all'abbandono.

GUIDA PER ANIMATORI PER TEMA

Ogni mese, l'animatore prepara e conduce l'incontro seguendo lo schema seguente:

1. Preparazione personale

- Leggere integralmente la sezione pertinente dell'opuscolo prima dell'incontro.
- Individuare due o tre frasi chiave da evidenziare o su cui tornare durante la discussione.
- Dedicare un momento alla preghiera personale prima di guidare l'incontro.

2. Atteggiamento richiesto

Il ruolo dell'animatore è quello di creare uno spazio sicuro e accogliente. Ciò richiede:

- Neutralità — non imporre la propria interpretazione o esperienza.
- Riservatezza — ciò che viene condiviso nel gruppo rimane nel gruppo.
- Gentilezza — accogliere ogni contributo senza giudicarlo.
- Capacità di riformulare — aiutare i partecipanti a esprimere ciò che faticano a articolare, senza mettere loro le parole in bocca.

3. Punti di attenzione pastorali

- Non forzare mai la condivisione: il silenzio e l'esitazione devono essere rispettati.
- Evitare giudizi morali: il gruppo è uno spazio di accompagnamento, non di correzione.
- Essere attenti ai segni di profondo disagio: se un partecipante sembra trovarsi in una situazione di crisi, accompagnarlo con delicatezza e, al termine della sessione, indirizzarlo verso un adeguato supporto professionale.

4. Strumenti consigliati

- Una lavagna o un grande foglio di carta per riportare i riassunti collettivi e evidenziare le parole chiave.
- Momenti di silenzio deliberati — non riempire ogni pausa.
- Fogli anonimi per domande delicate o intenzioni scritte.
- Un quaderno di preghiera familiare — ogni gruppo tiene un registro condiviso nel quale riportare di intenzioni, impegni e ringraziamenti durante tutto il programma.

IL RUOLO DELL'ANIMATORE

L'animatore è innanzitutto al servizio del gruppo. Il suo ruolo non è quello di insegnare, ma di accompagnare. Non di risolvere, ma di aprire. Non di concludere, ma di spingere oltre.

In concreto, ciò significa:

- Garantire la riservatezza — ricordarlo al gruppo all'inizio di ogni sessione.
- Promuovere la libertà di parola — nessuno è obbligato a condividere; ogni contributo è benvenuto.

- Evitare qualsiasi pressione morale — il programma è un invito, mai un obbligo o un giudizio.
- Indirizzare verso professionisti quando necessario — il facilitatore non è un consulente; conoscere i propri limiti è di per sé una forma di cura.
- Mantenere l'equilibrio tra fede e realismo — la spiritualità francescana non è una fuga dalla realtà. È un modo di affrontare la realtà con speranza.

RIFERIMENTI

Tutti i riferimenti agli scritti e alle biografie di San Francesco d'Assisi sono tratti da *Fonti Francescane* : Nuova edizione. - Padova: Efr-Editrici Francescane, 2004.

Tutte le citazioni bibliche sono tratte da *La Sacra Bibbia* (CEI). Traduzione della Conferenza Episcopale Italiana, 2008. <https://www.bibbiaedu.it/>

Aiken, C. (2010). Family experiences of bipolar disorder: The ups, the downs and the bits in between. Jessica Kingsley Publishers.

Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666.

Boss, P., & Spielberger, C. H. (1987). Family stress management. Sage.

Cassel EJ. (1982) The nature of suffering and the goals of medicine. *New England Journal of Medicine*, 306(11), 639-645.

Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 685–704.

Copello, A., Templeton, L., & Orford, J. (2010). The 5-Step method: Principles and practice. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 17(S1), 86–99.

Delage, M. (2008). *La résilience familiale*. Odile Jacob.

Francesco. (2016, March 19). *Amoris Laetitia: Esortazione Apostolica Postsinodale sull'amore nella famiglia*. Vatican.

Johnson, M. P. (2008). A typology of domestic violence: Intimate terrorism, violent resistance, and situational couple violence. Northeastern University Press.

Nguimbi, A. S. (née Ilama Mombot). Prove e sofferenze delle famiglie: Stigmati e Pasqua! (Commissione Famiglia. – 2025, Commissione Famiglia, CIOFS. <https://ciofs.info/it/2025/04/23/trials-and-sufferings-of-families/>