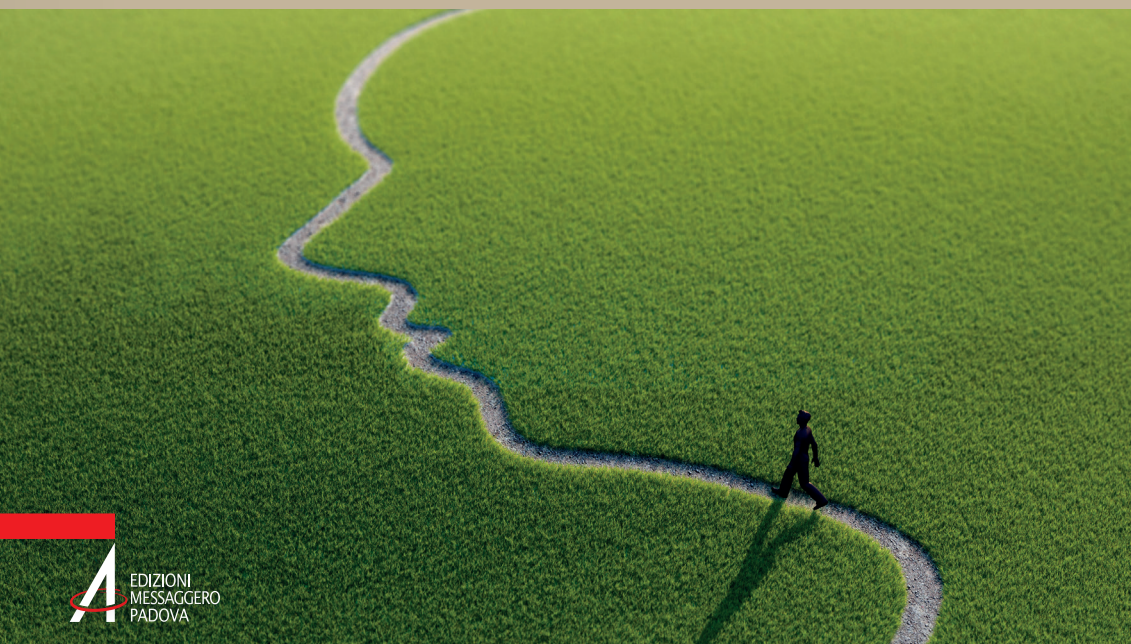


Raffaela Barbon

CON-PASSO SICURO

Formarsi alla vita relazionale
e spirituale

Prefazione di Antonio Ramina
Postfazione di Enzo Biemmi e Rinaldo Paganelli





Raffaela Barbon

CON-PASSO SICURO

Formarsi alla vita relazionale
e spirituale

Prefazione di
Antonio Ramina

Postfazione di
Enzo Biemmi e Rinaldo Paganelli

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

ISBN 978-88-250-5361-6
ISBN 978-88-250-5362-3 (PDF)
ISBN 978-88-250-5363-0 (EPUB)

Copyright © 2022 P.I.S.A.P. F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova

www.edizionimessaggero.it

INDICE

Prefazione (Antonio Ramina) pag. 7

Introduzione

- 1. Come nasce il libro » 16
- 2. Come si struttura il testo » 19
- 3. Come si può utilizzare il testo » 20

PRIMA PARTE **CONSAPEVOLI**

CAPITOLO I **L'ASCOLTO E IL CONTATTO CON SÉ**

- 1. LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ:
IN ASCOLTO DI UNA SOTTILE VOCE DI SILENZIO » 23
- 2. COME SI COSTITUISCE IL SÉ » 28
- 3. L'ASCOLTO DELLE PROPRIE RADICI » 31
- 4. IL DIALOGO INTERIORE: LA COMPAGNIA CON SE STESSI
ESERCITAZIONI » 34

CAPITOLO II **AVERSI A CUORE**

- 1. LA BASE SICURA: FIDUCIA IN SE STESSI » 45
- 2. I CIRCUITI DELLA SFIDUCIA IN SÉ » 49
- 3. AVERSI A CUORE: LA BENEVOLENZA » 54
- 4. LA CURA DEI BISOGNI » 55
- ESERCITAZIONI » 61

CAPITOLO III
I VOLTI DELLA SOLITUDINE
SOLI PER SCELTA: LA DIFFERENZA TRA «STARE SOLI» E «SENTIRSI SOLI»

1. SOLITUDINE: DESERTO O RIFUGIO?	pag.	67
2. LA SOLITUDINE INTERPELLA L'AFFETTO	»	69
3. LÀ DOVE CI SI TROVA, LÀ DOVE SI STA	»	72
ESERCITAZIONI	»	76

SECONDA PARTE
EMOTIVI

CAPITOLO IV
LA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA

1. IL SISTEMA EMOTIVO: LA BUSSOLA CHE ORIENTA.	»	81
1.1. <i>L'intelligenza emotiva</i>	»	81
1.2. <i>I processi cognitivi</i>	»	83
2. EMOZIONI E SENTIMENTI	»	84
3. IL PROCESSO DELL'EMOZIONE.	»	86
3.1. <i>Le vie dell'emozione</i>	»	86
3.2. <i>La consapevolezza emotiva</i>	»	87
4. IL BAROMETRO DELLA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA.	»	90
5. QUESTIONE DI CUORE.	»	95
ESERCITAZIONI	»	97

CAPITOLO V
LE EMOZIONI DI BASE

1. QUATTRO PASSI CON LE EMOZIONI	»	105
2. LA RABBIA	»	110
2.1. <i>E tu come ti arrabbi?</i>	»	112
2.2. <i>Per cosa possiamo essere arrabbiati?</i>	»	113
3. LA TRISTEZZA	»	114
3.1. <i>Come affrontare la perdita?</i>	»	116
3.2. <i>Tristezza per apprendimento</i>	»	118

4. LA PAURA	pag.	119
4.1. <i>Cosa fare con le paure?</i>	»	123
4.2. <i>«Perché avete paura?»</i>	»	124
5. LA GIOIA	»	126
5.1. <i>Che cosa ci rende felici?</i>	»	127
5.2. <i>Quali modalità coltivare per fare esperienze di gioia e felicità?</i>		129
ESERCITAZIONI	»	132

CAPITOLO VI
EMOTIVI INTERATTIVI

1. COMUNICAZIONE EMOZIONALE.....	»	145
2. L'ALLENATORE EMOTIVO	»	153
3. LA COMPASSIONE DI GESÙ	»	158
4. COMUNICAZIONE ASSERTIVA	»	161
ESERCITAZIONI.....	»	167

TERZA PARTE
RELAZIONALI

CAPITOLO VII
ESSERE IN RELAZIONE: LA DANZA DELL'INTERDIPENDENZA

1. UN OCCHIALE PER LEGGERE IL COMPORTAMENTO INTERPERSONALE	»	176
2. STILI RELAZIONALI EMERGENTI	»	180
3. TIRA UNA BRUTTA ARIA.....	»	185
4. CAMBIO D'ARIA	»	187
ESERCITAZIONI.....	»	189

CAPITOLO VIII
COME BALSAMO DI VITA

1. LE "FAMI" DELLA VITA	»	196
2. TIPI DI CAREZZE.....	»	198
3. I CALDOMORBIDI	»	201

4. LA TENEREZZA DI DIO.....	pag.	205
ESERCITAZIONI.....	»	208

CAPITOLO IX
I CONFLITTI INTERPERSONALI

1. TIPI DI CONFLITTI.....	»	213
2. COME GESTIRE I CONFLITTI.....	»	216
3. UNA DISCUSSIONE TRA I DISCEPOLI DI GESÙ.....	»	221
4. QUANDO IL GIOCO SI FA DURO.....	»	224
ESERCITAZIONI.....	»	230

QUARTA PARTE
ADULTI

CAPITOLO X
ADULTI GENERATIVI

1. IDENTITÀ ADULTA.....	»	241
2. IL CONTESTO SOCIO-CULTURALE CHE INTERPELLA L'ADULTO.....		243
3. L'ADULTO INTEGRATO E INTEGRANTE.....	»	249
4. L'ADULTO GENERATIVO.....	»	252
ESERCITAZIONI.....	»	258

CAPITOLO XI
ADULTI NARRANTI

1. RIFLETTERE PER RACCONTARE.....	»	263
2. RACCONTARE A VUOTO.....	»	264
3. SOSTARE NELLE NARRAZIONI: IL METODO I.R.IS.....	»	266
ESERCITAZIONI.....	»	272
<i>Postfazione</i> (Enzo Biemmi e Rinaldo Paganelli).....	»	277
<i>Bibliografia</i>	»	283

Ringrazio la mia famiglia che mi ha sostenuta con affetto: *Vincento* per il suo sguardo intelligente e competente, mia figlia *Sara* per la sensibile freschezza con cui mi ha stimolata.

Un grazie particolare a *Giancarla*, sorella delle mie radici e soprattutto dell'anima, perché mi ha incoraggiata a scrivere e ci ha creduto per prima, per la sua preziosa competenza ed esperienza con cui mi ha accompagnato durante tutta la stesura del testo.

Grazie a *padre Antonio Ramina*, a *padre Rinaldo Paganelli* e a *fratel Enzo Biemmi* che con pazienza hanno letto e talvolta arricchito queste pagine e per la cura dei loro interventi. Mi hanno sorpresa e commossa. Grazie.

Grazie a te *Pio Scilligo*, mio maestro e formatore, che da lassù illumini il quaggiù del mio cuore.

Prefazione

*Getta il tuo pane sulle acque,
perché con il tempo lo ritroverai*
(Qo 11,1).

Anche le persone meno esperte e, dunque, non addette ai lavori possono intuire molto facilmente che il compito educativo se viene vissuto seriamente si configura come attività particolarmente complessa e si connota in senso “vocazionale”. Cosa intendo dire? Ci sono alcune professioni che, più di altre, richiedono non solo le competenze necessarie, ma anche la sensibilità e la consapevolezza che si sta rispondendo a qualcuno. Non si tratta, quindi, di esercitare un mestiere o semplicemente di fare qualcosa, bensì di entrare in relazione con qualcuno, corrispondere alle attese di persone che, sebbene spesso inconsapevolmente, portano nel cuore interrogativi, desideri, aspettative talvolta inesprese. Persino di fronte a una persona che sembra opporsi e manifestare ostilità quando si vede offrire una proposta formativa, anche in tal caso occorre saper intercettare, quasi in negativo, una domanda.

Rischio, non azzardo

Se educare è, per certi versi, un’arte “vocazionale”, appare evidente che essa non può essere imparata una volta per tutte, ma si fa più intelligente e allarga i propri orizzonti nella misura in cui sa mettersi alla prova nel gioco vivo delle relazioni. Ho potuto fare esperienza di questa dimensione dinamica ed esistenziale proprio come formatore di giovani frati francescani che, ancora all’inizio del loro percorso formativo, cercano di comprendere se la via incominciata sulle orme di Francesco d’Assisi può essere effettivamente assunta quale orientamento definitivo per la loro vita. È chiaro che non sarà mai possibile pervenire a una decisione matematicamente comprovata; nessuna scelta esistenziale può es-

sere sostenuta, in anticipo, da certezze incontrovertibili, poiché a una vocazione si risponde sempre accogliendo il rischio implicato nel vivere stesso. Se si tratta di vita, essa manifesta i suoi significati soltanto nella distensione del tempo e nella carne viva delle situazioni attraversate, dei rapporti intessuti.

Educare, dunque, non significa assicurare certezze. D'altra parte, occorre anche dire che una scelta di vita che intenda essere responsabilmente assunta in via definitiva, configurandosi come un «per sempre», non può nemmeno delinearci come puro azzardo, magari a partire dallo slancio di iniziali sentimenti d'entusiasmo. Sarà fondamentale istruire percorsi che, realisticamente, possano appunto mettere alla prova, non tanto per guadagnare delle certezze matematiche, ma almeno per intercettare segni plausibili di affidabilità. Nel contesto di questo compito educativo ho potuto partecipare, per almeno un decennio, agli incontri che questi giovani frati hanno vissuto grazie all'aiuto professionale della dottoressa Raffaella Barbon, esattamente in tale ottica vocazionale. Ora questa "avventura" vissuta insieme trova espressione nelle pagine di questo libro, nato dunque in seconda battuta; non con l'intenzione previa della pubblicazione, ma solo dopo una storia attraversata e con il desiderio grato di condividere anche a favore di altri la ricchezza umana che, sorprendendo innanzitutto noi stessi, abbiamo potuto veder fiorire e maturare.

Radici

Gli incontri di cui si sta parlando sono stati pensati e offerti in prospettiva laboratoriale, vale a dire non tanto con l'obiettivo primario di fornire un *surplus* di informazioni teoriche, ma creando occasioni "al vivo" di incontro-scontro. Senza voler qui entrare nello specifico dei temi guida, di volta in volta intuiti come utili da scandagliare nei diversi tempi dell'itinerario formativo, vale la pena evidenziare come ci si sia soprattutto cimentati su «campi dinamici» nei quali, spesse volte, ci troviamo necessariamente a

muoverci avvertendo però imbarazzi, inadeguatezze, battute d'arresto. Ecco dunque che le finestre aperte si sono affacciate sull'abilità comunicativa interpersonale; sulla competenza con cui il mondo emozionale viene da ciascuno ascoltato, accolto e orientato in sintonia con la scelta di vita di riferimento; sulle strategie più efficaci per dire di sé in modo assertivo; sul mondo ambivalente degli affetti, tutt'altro che lineari e univoci, che domanda sempre di essere delicatamente decifrato e creativamente orientato. Sono, questi, soltanto alcuni dei panorami frequentati nell'alternarsi degli anni; evocarli sin da subito, intuendone l'ampiezza e la complessità, ci permette di cogliere come la finalità delle proposte formative sia sempre stata di carattere evidentemente incipiente, ossia preoccupata di avviare processi più che ansiosa di pervenire a traguardi compiuti o misurabili. Ma sempre con l'idea di fare in modo che le persone coinvolte in tali proposte potessero lasciarsi attirare all'interno di dinamiche relazionali o di ascolto di sé, mediante esercizi pratici; forse talvolta anche soltanto per "assaggio", almeno per suscitare o nutrire il desiderio di riprendere, in seguito, ciò che viene avvertito lì per lì come particolarmente illuminante e nutriente per il proprio percorso. La concretezza esistenziale di questo cammino in più di qualche occasione – spesso dopo lunghe ore di immersione – ha lasciato la sensazione di essersi dedicati al compito di un impegnativo scavo interiore, di un andare in profondità faticoso, per ritrovare sorgenti zampillanti, o anche per venire a contatto con la ruvidità di radici nascoste che, una volta incontrate, pur nella loro sepolta e terrosa consistenza, hanno consentito di pregustarne la portata vitale, di sentirne la promessa feconda di germogli carichi di linfa.

Senza misura

Quali i frutti di questo percorso? E, prima ancora, si può davvero essere sicuri che ci siano stati veramente dei frutti? Ciò che posso dire con certezza è che occorre rinunciare sin da subito a

voler calcolare i risultati raggiunti o raggiungibili, senza intestardirsi a verificare l'esito tangibile di tale proposta. Chi dedica la vita al compito educativo sa bene che la propria dedizione ha a che fare con molte incognite e che, spesso, i frutti maturi saranno raccolti non da chi ha dissodato terreni e sparso semi, ma da altri e in un secondo momento. Così è il compito dell'educatore: seminare generosamente ben sapendo che probabilmente non potrà mai constatare, in prima persona, la fecondità del proprio lavoro. E se avrà la gioia di poter assaporare qualche frutto, accadrà quasi certamente dopo molto tempo. Quanto mai efficace appare la citazione posta in esergo, quasi un invito a sperare con speranza e senza timore; dopo, molto dopo, potrai forse spezzare quel pane che, prima, ti sarà sembrato soltanto di aver buttato via.

Riacciuffare il bandolo della matassa

Dirò qualcosa di più. Se è vero che non si può e non si deve assecondare troppo l'aspettativa di ottenere traguardi indubitabili, è altrettanto vero che non di rado ho potuto toccare con mano l'esperienza di molti che, pur nella brevità di questi momenti formativi, hanno saputo farne tesoro. Difficile precisare in via generale la consistenza del traguardo raggiunto. Bisognerebbe, ancora una volta, sottolineare che nessuna tappa viene definitivamente guadagnata, e che per lo più si è trattato di nuove e illuminanti intuizioni, assaporate come bagaglio affidabile per la continuazione del cammino; oppure di rinnovate consapevolezza in grado di consolare e far percepire le risorse di cui si è portatori e sulle quali, sorprendentemente, si può contare. Più spesso, quando si entrava nel percorso con domande importanti, sebbene non sempre chiare a se stessi, se ne è usciti non con l'appoggio di risposte rigorose, bensì con interrogativi nuovi, tuttavia più orientati rispetto all'inizio, più sciolti e liberanti. In altri termini, in più di qualche occasione l'esperienza è stata quella di riacciuffare il bandolo di una matassa aggrovigliata, con la sensazione di poter così continuare

il proprio cammino non girando a vuoto, non nell'oscurità, bensì con un orientamento meno confuso e con l'animo alleggerito dalla speranza.

Non solo psicologia

Lo sappiamo. Le scuole psicologiche, i sistemi teorici di riferimento, gli orientamenti di pensiero sono innumerevoli. Una buona psicologia, per quanto sperimentale, se si pone in umile ascolto dell'umano per prendersene cura può essere davvero di grandissimo aiuto. Non entro nel merito di che cosa si debba intendere per «psicologia», tanto meno su quali debbano essere le qualità di una psicologia che si possa definire «buona». Evidenzio semplicemente una convinzione che, per quanto in buona fede, rischia di avere della psicologia un'immagine riduttiva. Non di rado la si ritiene uno strumento che conduce a una più profonda e realistica conoscenza di sé. E fosse anche solo questo, non sarebbe un servizio di poco conto, laddove il rischio di muoversi come automi senz'alcuna dedizione al proprio mondo interiore è tutt'altro che rischio lieve e infrequente. Ma gli incontri vissuti mediante la proposta formativa narrata in questo libro non si sono focalizzati esclusivamente sull'obiettivo di conoscersi meglio. L'obiettivo, piuttosto, si è man mano «estroverso», vale a dire teso a ricollocare le persone coinvolte in un virtuoso circolo di amore, introducendole cioè sulla via del dono di sé in modo più efficace e fedele. Ricordo ancora quando, al termine di un periodo formativo, ai partecipanti è stata fatta ascoltare la canzone *Metti in circolo il tuo amore* a mo' di sintesi dell'incontro vissuto assieme. Il testo incoraggia a mettersi in gioco con fiducia, non come estranei a se stessi, in sordina, ma come protagonisti: non come chi partecipa a una festa quasi abusivamente, sentendo l'amarezza di non essere stato invitato, ma con la creatività coraggiosa di chi sceglie di fare, lui per primo, gli inviti da rivolgere ad altri. Fidandosi e rischiando.

Gratitudine

Certamente non rientra nel novero delle emozioni codificate dalle sintesi psicologiche, la gratitudine. Essa è non solo emozione, ma capacità di riconoscimento di quanto si è ricevuto, assieme al desiderio di poterlo restituire ad altri, in termini di condivisione e incoraggiamento da offrire o di ascolto da assicurare. Per questo motivo esprimo questa gratitudine certamente alla dottoressa Raffaella Barbon – nel frattempo divenuta amica affidabile – per il percorso che insieme è stato condiviso nella concretezza delle ore vissute insieme e nei dialoghi che ne sono nati. Ma nel contempo gratitudine anche per questo libro che oltre a essere uno strumento intelligente nelle mani di persone che educano e di persone che desiderano lasciarsi condurre, è stato per me anche una possibilità di ricordare e riassaporare i tanti volti dell’umano che ci si sono aperti dinanzi, con la ricchezza infinita e sorprendente che caratterizza tutto ciò che è vita. Sono riconoscente a questi volti, alle tante persone che hanno fatto proprio il rischio di gettarsi nella mischia raccontando di sé, spesso svelando frammenti di anima e di storia sofferiti e delicati.

Un paragone ambizioso

Di come usare questo libro dirà, con intelligenza e nel dettaglio, l’autrice. Da parte mia scelgo di suggerire l’inclinazione complessiva con cui andrebbero, a mio parere, affrontate le pagine che seguono. E per farlo ricorro a un paragone azzardato e alquanto pretenzioso, ma che rende bene l’idea; fatte, naturalmente, le debite distinzioni. Mi riferisco agli *Esercizi spirituali* di Ignazio di Loyola. Chi conosce tale opera sa bene che si compone di pagine da “fare” più che da leggere; è un percorso lungo cui incamminarsi e che si fa comprensibile e convincente nella misura in cui lo si affronta svolgendolo nella concretezza del vivere. Lo si capisce dipanandolo nell’esistenza effettiva, non leggendolo mentalmente. Così è per questo libro che avete tra le mani.

È certamente vero che anche la sua sola lettura può portare buoni frutti in termini di intuizioni educative e di strategie da mettere a punto; ma è soprattutto addentrandosi negli esercizi pratici che sono stati proposti che se ne apprezza il valore e la potenzialità generativa, feconda. E con gli *Esercizi* di Ignazio ha anche in comune il fatto che, come quelli, non è nato a monte della vita, per pura introspezione teorica, ma soltanto dopo avere già calcato le vie aspre e concrete dell'esistenza. Quando si attraversano deserti aridi e a un certo punto ci si inoltra in oasi dissestanti, sperimentando la gioia di avere incontrato durante il viaggio preziosi indicatori e luminosi punti di riferimento, non si può fare a meno di desiderare che anche altri li possano condividere nel viaggio della loro vita. Questo libro è germogliato proprio così: non per dare alle stampe nuove pagine – ce ne sono già tante! – ma per suggerire a chi cerca utili pagine di vita, di vita vera e gioiosa.

Antonio Ramina

*docente di teologia spirituale presso la FTTR
rettore della Basilica del Santo (Padova)*

Introduzione

*E vado per la vita
a passo d'uomo
altra misura non conosco
altra parola non sono*
(Francesco De Gregori).

*Un divino che non faccia
fiorire l'umano non merita
che ad esso ci dedichiamo*
(Dietrich Bonhoeffer).

Con-passo sicuro. Il titolo «con-passo» gioca con le parole «con» e «passo» che includono il *passo* come movimento del procedere nel cammino e il prefisso *con* che indica la dimensione relazionale. Il titolo suggerisce per assonanza anche il *compasso*, che traccia un cerchio preciso se la punta rimane fissa al centro; proprio come ogni percorso formativo centrato nella realtà più vera e profonda della persona che traccia, *con passo* sicuro, sentieri di crescita e trasformazione. Quindi il titolo riassume in questo modo quella serie di percorsi che andiamo proponendo per condurre la persona a un'autentica centratura.

Infatti, l'obiettivo è quello di offrire una riflessione e alcuni percorsi di carattere umano-spirituale a coloro che, in vari contesti di sviluppo umano e all'interno della comunità cristiana, in vario modo hanno compiti di formazione e di accompagnamento della persona.

I destinatari? Sono tutti quei formatori all'interno della comunità ecclesiale che propongono percorsi di crescita umana e di orientamento spirituale-vocazionale; formatori di comunità, di gruppo, di catechisti e animatori di giovani; educatori e accompagnatori nella formazione di quanti si preparano a esercitare qualche ministero nella Chiesa e di quanti si consacrano a Dio nelle più diverse

forme della vita religiosa. Non da ultimo, anche psicologi e psicoterapeuti che, facendo sintesi tra la vita spirituale e le dinamiche psicologiche, propongono cammini di integrazione fra spiritualità e vita; persone quindi che hanno sperimentato su di sé la profondità della vita trascendentale e desiderano attrezzarsi per porsi accanto ad altri come guide significative.

1. Come nasce il libro

Il libro nasce dalla mia esperienza di formatrice. Formarmi e crescere sono state le cifre della mia vita personale e professionale. Sono stata formata in vari contesti educativi da formatori che mi hanno aiutata, passo dopo passo, a essere quella che sono e ad abitare con consapevolezza la mia vita. Ho cercato di centrarmi su ciò che è essenziale per la mia esistenza imparando dalla mia passione per i sentieri di montagna in cui “con passo sicuro” e cadenzato si raggiungono orizzonti inaspettati. A sua volta è stato naturale appassionarmi alla cura e alla formazione delle persone, nell’ambito formativo mi sono sempre sentita “giusta, al posto giusto”. Nel corso della mia vita professionale sono stata formatrice di psicologi che si sono preparati alla professione di psicoterapeuti, di genitori e insegnanti, di operatori di comunità, di educatori e formatori all’interno della Chiesa. In particolare il testo nasce da un’esperienza ventennale di formazione e accompagnamento a persone che si preparano alla vita religiosa o che già sono ministri all’interno della Chiesa. È all’interno di questo tipo di formazione che ho iniziato a integrare i saperi psicologici con aspetti di ricerca spirituale e ne sono derivati alcuni percorsi di sviluppo creativi e appassionati. In particolare, insieme all’équipe formativa del Seminario dei frati minori conventuali di Padova abbiamo pensato e sperimentato percorsi formativi di carattere psicologico-educativo che si integravano con quelli spirituali e di discernimento vocazionale. È stata un’esperienza ricca e stimolante in cui la collaborazione e lo scambio fra i formatori ha

davvero aiutato la consapevolezza e la crescita delle persone in cammino. Questo tipo di formazione “integrata” l’ho sperimentata anche alla Scuola nazionale per formatori all’evangelizzazione e alla catechesi di Siusi, dove, insieme all’*équipe* formativa, sono stati proposti vari percorsi di sviluppo umano ed ecclesiale fra cui quelli di carattere psicologico-educativo in modalità laboratoriale. Ho avuto modo di osservare e sperimentare come l’apporto delle scienze umane e della psicologia aiuti a sviluppare quel “buon tessuto” umano in cui lo Spirito opera. Ora il desiderio è quello di diffondere tale esperienza a livello formativo-ecclesiale più ampio perché altri possano usufruirne.

Il modello e l’approccio antropologico di riferimento è quello della psicologia umanistico-personalistica con particolare riferimento ai modelli interpersonale, analitico-transazionale e dell’«Analisi transazionale socio-cognitiva» (ATSC). La visione di fondo è umanistica ed esistenziale e si può intrecciare con la visione evangelica dell’uomo. Secondo questi modelli la persona è il centro di ogni intervento, è libera di pensare e determinarsi, è quindi agente creativo e responsabile della propria vita. In questo quadro teorico di riferimento è considerato centrale il tema della realizzazione del sé, dello sviluppo della personalità all’interno del tessuto relazionale di riferimento e prevale l’idea che la persona sia fondamentalmente positiva, attiva, responsabile e capace di cambiamenti all’interno del suo contesto relazione di vita. Tali temi si intrecciano nel testo con i valori spirituali della fede cristiana.

Il modello formativo e i percorsi proposti si rivolgono ad adulti e giovani/adulti per cui ho fatto riferimento all’*andragogia*¹: una teoria importante sull’apprendimento e la formazione per gli adulti. Da tale teoria, unitamente al modello formativo umanistico ho ricavato il senso che per apprendere e formarsi l’adulto ha bisogno

¹ Cf. M.S. KNOWLES, *Quando l’adulto impara, Pedagogia e Andragogia*. Franco Angeli, Milano 2002³.

di avvertire in sé il desiderio di conoscere, di imparare e formarsi. È importante che l'adulto sia ascoltato e stimolato nella sua motivazione ad apprendere e rispettato nelle conoscenze e competenze pregresse; inoltre, ha bisogno di percepirsi in modo autonomo e non dipendente rispetto al formatore. Nell'educazione dell'adulto ha un ruolo essenziale l'esperienza, sia come attività di apprendimento che come risorsa da cui partire per ulteriori apprendimenti. Perciò, in tutto il testo, la formazione vuole partire da quello che i partecipanti stanno vivendo, dal rispetto della loro esperienza, dai loro bisogni formativi su cui si innestano stimoli conoscitivi, esperienze personali e relazionali nuove: questo è un modo di procedere tipico del laboratorio formativo. In tal senso faccio riferimento anche al modello esperienziale circolare utilizzato da Pio Scilligo² che, per la formazione degli adulti, parte appunto dall'*esperienza concreta*, sulla quale si opera l'*osservazione riflessiva* e, successivamente, si attiva la *concettualizzazione astratta* per poi arrivare alla *sperimentazione attiva*, così che il circuito dell'apprendimento esperienziale possa ripartire. Nel testo questi passi si intrecciano e, parimenti, le esercitazioni proposte seguono il medesimo ritmo formativo. È essenziale, in qualità di formatori, porsi come facilitatori dei processi di formazione nei quali, al centro, ci sono i formati e la loro crescita personale. Per questo è importante curare con particolare attenzione l'ambiente di apprendimento affinché sia caratterizzato da fiducia e rispetto reciproco, disponibilità all'aiuto e alla cooperazione. Il formatore può stimolare il formato a pensare e a esprimersi con libertà accogliendo le differenze e le specificità di ciascuno. In tal senso si aiuta la persona a essere soggetto attivo del proprio apprendimento.

² Cf. P. SCILLIGO, *Gruppi di incontro: teoria e pratica*, IFREP, Roma 1993.

2. Come si struttura il testo

Il testo si articola in quattro parti: *consapevoli, emotivi, relazionali e adulti*, ognuna delle quali è formata da tre capitoli, che si concludono ciascuno con una specifica sezione dedicata alle esercitazioni operative da cui attingere con creatività al fine di attivare una *Formazione laboratoriale* che sia *Esperienziale circolare*.

La *prima parte* propone un percorso *sulla consapevolezza di sé* come persona unica e irripetibile. La consapevolezza di sé e delle proprie dinamiche interne è considerata basilare per ogni forma di esistenza ed è quella “base sicura” su cui poggiare i propri passi. È necessario, mentre percorriamo un passo dopo l’altro, sapersi ascoltare, cogliere il dialogo interiore e il modo con cui stiamo in compagnia con noi stessi, avere cura dei propri bisogni e della fiducia in sé. Insomma centrarsi e determinarsi. Questo percorso intende stimolare il contatto con le varie dimensioni della personalità e analizza la solitudine come risorsa per la centratura del sé. Tali contenuti sono trattati nei primi tre capitoli, rispettivamente *L’ascolto e il contatto con sé, Aversità a cuore e I volti della solitudine*.

La *seconda parte* riguarda l’essere *uomini e donne emotivi*, cioè collegati con le proprie emozioni. È una sezione densa in cui si danno informazioni aggiornate su come avvengono i processi emotivi e sulla necessità di attrezzarsi con il “barometro” della *consapevolezza emotiva* (capitolo quarto) per direzionare con sicurezza la propria vita. Durante il percorso si privilegiano “quattro passi” con *le emozioni di base* (capitolo quinto) che ci accompagnano per tutta la vita al fine di *so-stare* con esse e viverle appieno. Il sesto capitolo è dedicato a come essere *emotivi-interattivi* quando si cammina insieme ad altri, ossia come comunicare e gestire le emozioni che si vivono reciprocamente (capitolo sesto).

La *terza parte* si focalizza sulla dimensione interpersonale della nostra esistenza umana (*relazionali*) qui considerata quasi “una danza” fra sé e l’altro, ne evidenzia il valore e offre un “occhiale”, il modello ASCI («Analisi strutturale del comportamento interper-

sonale»), per poter leggere il comportamento interpersonale (capitolo settimo). Percorrere “sentieri” insieme ad altri può portare a contrasti e conflitti e quindi è importante saperli affrontare e gestire in modo costruttivo per non perdere la “traccia” (capitolo nono). Ma può essere anche l’occasione preziosa per conoscersi, sostenersi e rinfrancarsi vicendevolmente. Lo scambio di “carezze” e riconoscimenti non solo può nutrire il camminare insieme ma rivelarsi anche luogo di “ristoro” (capitolo ottavo).

I cammini percorsi, gli scorci intravvisti nelle prime tre parti conducono all’adulità, all’essere adulti, qui inteso non solo come fase evolutiva, ma come stato esistenziale, stato della mente. È in questa *quarta parte* che vengono offerti stimoli e riflessioni su due dimensioni caratterizzanti l’adulto: l’essere generativi (capitolo decimo) e riflessivi-narranti (capitolo undicesimo). In questa ultima parte si cercherà di far acquisire il metodo I.R.IS. («Input - risposta - impatto sul sé»).

Durante il cammino si incontrano alcuni spunti spirituali, che si collegano con gli argomenti trattati e possono offrire un respiro più ampio per la ricerca di significato del nostro cammino terreno.

3. Come si può utilizzare il testo

Questo testo vuole essere uno strumento formativo e, come tale, operativo. Avendo una sua logica di sviluppo e di crescita progressiva si può utilizzare nella sua interezza in base ai diversi momenti e percorsi formativi. Comunque, a seconda delle esigenze, ogni singola parte può costituire un percorso completo su ogni tema specifico trattato. Talvolta anche un capitolo con le sue esercitazioni può essere un “piccolo sentiero” da provare per testare il passo e invogliare a intraprenderne altri.

Proprio per capirne il senso ed evitare di ridurre le esercitazioni a semplici “tecniche”, è importante che la parte fondante e teorica di ogni capitolo non sia disgiunta da quella esperienziale.

PRIMA PARTE

Consapevoli

La prima parte propone un itinerario per la consapevolezza di sé nella capacità di *ascoltarsi*, rendersi *consapevoli* del proprio mondo interno e del dialogo interiore, di come aversi a cuore e sviluppare processi di sana *autostima* nel rispetto delle dimensioni costitutive della personalità. Viene presentata una riflessione sul tema della *solitudine* come dimensione dell'esistenza, che offre volti diversi e possibilità affettive particolari. Ogni capitolo propone esercitazioni pratiche, strumenti per il lavoro su di sé che la parte teorica aiuta a utilizzare nel modo più corretto e permette di approfondire e conoscere aspetti di sé fondamentali per un adeguato servizio formativo nella comunità umana e cristiana.

Capitolo 1

L'ASCOLTO E IL CONTATTO CON SÉ

1. LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ: IN ASCOLTO DI UNA SOTTILE VOCE DI SILENZIO

La consapevolezza di sé è un punto centrale per il nostro esistere e rappresenta una condizione desiderabile per la maturità individuale. La consapevolezza di sé è quello sguardo sensibile verso la persona che sono e che si evolve nel tempo, all'interno di relazioni che sviluppano processi di crescita. Tutti abbiamo il bisogno fondamentale di "centrarci" su noi stessi, consapevoli di esserci come persone con identità propria e unica, con caratteristiche che ci sono tipiche.

La consapevolezza è un processo che continua lungo tutto l'arco della nostra vita e che si evolve con il mutare della nostra autopercezione. L'ascolto attento di noi stessi è la straordinaria capacità che abbiamo per individuare il rapporto con la persona che siamo, per leggerci dentro e familiarizzare con il nostro mondo interiore. Acquisire consapevolezza di sé significa conoscere il concetto che ognuno di noi ha di se stesso, ossia la costellazione di elementi a cui una persona fa riferimento per descrivere se stessa. Tale aspetto è diverso dall'autostima, che riguarda la valutazione circa le informazioni insite nel concetto di sé e deriva altresì dai sentimenti e cognizioni che ogni individuo ha nei confronti di se stesso in senso globale. Infatti, essere consapevoli di sé nei vari momenti di vita, ci permette di individuarci come persone al fine di orientare le nostre scelte verso la realizzazione del potenziale umano e spirituale che contraddistingue ognuno di noi. Questo percorso inizia con il nome che abbiamo ricevuto e che, come tale, racchiude significati propri che qualcuno ha desiderato e scelto per noi. La ricerca di sé, allora, ci incammina verso l'ascolto di noi,

della nostra storia che possiamo cogliere solo come una «sottile voce di silenzio» (1Re 19,12).

E allora, perché non incominciare dal racconto di un inizio? Prendiamo Gen 3,8-10:

Poi udirono il rumore dei passi del Signore Dio che passeggiava nel giardino alla brezza del giorno, e l'uomo, con sua moglie, si nascose dalla presenza del Signore Dio, in mezzo agli alberi del giardino. Ma il Signore Dio chiamò l'uomo e gli disse: «Dove sei?». Rispose: «Ho udito la tua voce nel giardino: ho avuto paura, perché sono nudo, e mi sono nascosto».

Questi versetti sono all'interno del brano in cui viene raccontata la primordiale frattura fra Dio e l'uomo. E Dio inizia la sua appassionata ricerca dell'uomo... lo chiama: «Adamo dove sei?». Tale nome indica tutta l'umanità. Quindi è a te, e a ciascuno di noi, che Dio si rivolge: «Dove sei?». Come la domanda, così anche la risposta illumina sia la situazione di Adamo, sia la situazione di ogni uomo in ogni tempo e in ogni luogo. È una domanda fatta non perché l'uomo debba svelare a Dio qualcosa che lui non sa, ma per provocare nell'uomo una reazione, una riflessione su dove sia dentro di sé, dove sia il suo cuore.

La risposta di Adamo è significativa: si concentra su se stesso e si vede nudo, e si preoccupa di doversi nascondere da Dio perché crede all'immagine di Dio insinuata dal serpente; Dio non è così buono come vuol far credere: questa è una menzogna che, spesso, portiamo nel nostro cuore. Adamo si nasconde per non dover rendere conto, per sfuggire alla responsabilità e, estendendo il concetto alla qualità dell'esistenza umana, per sfuggire alle responsabilità della propria vita. L'esistenza viene trasformata in un sistema di nascondimento. L'uomo scivola sempre più nella falsità. Tentando di sfuggire all'occhio di Dio, Adamo sfugge da se stesso. Si allontana da sé nel senso autentico, non si ascolta e, quindi, fugge.

«Dove sei?». Quando c'è spazio per questa domanda, il cuore dell'uomo si apre. Per fare spazio a questo nella nostra interiori-

tà occorre far tacere i tanti rumori che ci riempiono e coprono la parola del nostro Dio, la cui voce non giunge nella tempesta, nel terremoto, ma come un «sussurro» leggero. Ascoltiamo 1Re 19,11-14:

Ed ecco che il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento, un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna. Ed ecco, venne a lui una voce che gli diceva: «Che cosa fai qui, Elia?». Egli rispose: «Sono pieno di zelo per il Signore».

Elia è in una situazione di prostrazione, di depressione, si vuole suicidare perché sta scappando da Gezabele, moglie di Acab, che lo vuole uccidere. Va sul monte Oreb perché è il luogo in cui Dio, in tutta la sua potenza, si è manifestato precedentemente attraverso i segni del vento, del terremoto, del fuoco (cf. Es 19,16s.) Ci va perché è disperato e cerca Dio con l'idea che lui ha in testa, ci va per confermare la sua idea di Dio¹. Il nome Elia significa «il mio Dio è YHWH». Tenendo conto che per la tradizione ebraica noi non abbiamo ma “siamo” un nome, Elia intende comportarsi con la stessa forza con la quale YHWH agì sull'Oreb. Ed è con questo intento nostalgico che torna sul sacro monte. Tuttavia c'è una sorpresa, Dio si manifesta in un modo nuovo, inaspettato: «Il sussurro di una brezza leggera». Questa esperienza cambia sia il suo rapporto con Dio che la rappresentazione di se stesso.

E quel vento, quella «brezza leggera», che si può anche tradurre «un suono dolce e sommesso, il suono di una gentile brezza», è il *segno* che in quel momento Elia ha bisogno di percepire nel suo ascolto. I segni che Dio ci manda, li possiamo cogliere rispetto allo stato d'animo che stiamo vivendo, e quindi a partire dall'ascolto

¹ Cf. P. CURTAZ, *Lo sguardo di Dio. I profeti d'Israele*, San Paolo, Cinisello B. (MI) 2018.

e dalla consapevolezza di quello che sentiamo, pensiamo. Elia, in quell'istante, ha bisogno di sentire la presenza delicata e consolante di Dio per uscire dal cupo antro in cui si è infilato.

La parola di Dio è una voce che può essere ascoltata nel silenzio del proprio cuore, quando vi è un ritorno a sé. Adamo affronta la voce e si rende consapevole: «Mi sono nascosto». Qui inizia il cammino dell'uomo. Quando si fa un atto di verità con se stessi, allora inizia qualcosa di nuovo. Ma è necessario rientrare in sé, stare in ascolto. Qui vi è l'idea di un ascolto generativo. L'uomo per la sua crescita e la sua autenticità deve "tornare" a se stesso, ma anche "andare" verso se stesso. Il messaggio, dunque, è: «C'è qualcosa che tu non puoi trovare in alcuna parte del mondo, eppure esiste un luogo in cui la puoi trovare»².

Questo rientrare in se stessi, in ascolto, è decisivo solo se conduce al cammino; esiste, infatti, anche un ritorno a sé sterile, che porta al tormento, alla disperazione, alla solitudine spaventosa... Ma non è quell'andare verso se stesso che scuote, che rinnova e attiva motivazione per il cammino. L'autentica dinamica del ritorno ha il potere di rinnovare l'uomo dall'interno. Ma a che scopo? Per quale motivo portare unità al mio essere? Non per me: «Cominciare da se stessi, ma non finire con se stessi. Prendersi come punto di partenza, ma non come meta; conoscersi, ma non preoccuparsi di sé»³.

Questa capacità di ascoltarsi e stare con quello che mi abita, cioè quello che sento, desidero e penso, è fondamentale per l'ascolto della parola di Dio per me, Dio sta con noi in quello che siamo, dentro a quello che viviamo. La domanda che ci guida nella preghiera è: a me cosa dice questa Parola?

Ascolto. Sto. Qui troviamo il modo trasformante dell'ascolto di Dio, della sua Parola per me. L'ascolto è, quindi, la via che ci porta

² M. BUBER, *Il cammino dell'uomo secondo l'insegnamento chassidico*, Qiqajon, Magnano (BI) 1990, p. 58.

³ *Ivi*, p. 50.

all'incontro con sé e attraverso la voce del silenzio ci apre anche all'incontro con Dio.

Come ci allontaniamo dall'ascolto di sé?

Pur essendo una dimensione fondamentale del nostro vivere, lo stare in ascolto è diventato difficile; è sempre più complesso fare silenzio dentro e attorno a noi. Quali sono le resistenze a rientrare nella qualità riflessiva di ascolto del proprio sé?

- *Disperdersi* nel fuori, negli altri, nel fare senza tempi di rielaborazione dell'esperienza. Qui vi è il tema del confine sé-altro e quando questo è debole, non avviene il processo di centratura, non si forma alcun centro. Rimane un io debole, un po' frammentato e uno scarso sviluppo del sé.
- *Distogliere* l'ascolto di sé, dei vissuti esperiti in quell'esperienza con il fuori, con gli altri; è come avere la spina disinserita, staccata.
- *Non ri-flettere*, non darsi tempo anche mentale per pensare su ciò che si è sentito e fatto. Evitare questo passaggio significa poi non avere criteri per riorganizzare sia l'idea di sé che la direzione della propria vita.

La stesura di questo testo avviene durante il *lockdown*, un'esperienza che ha dilatato i tempi e aperto spazi nuovi creando un certo smarrimento e un senso di vulnerabilità. La corsa frenetica del fare e dello stare "fuori", necessariamente si è interrotta. Ma alcuni hanno trasformato questo in occasione di riflessione; hanno trovato, per la prima volta, un modo di fare più lento in linea con i propri tempi, anzi hanno scoperto di aver bisogno di tempi propri nello svolgere della giornata, della vita. La quarantena ha messo alla prova le nostre risorse emotive più profonde. Ha imposto una benefica disintossicazione psichica dalla nostra iperattività e dalle nostre dipendenze quotidiane più inessenziali costringendoci a una specie di introversione obbligatoria. È un momento esistenziale che ci invita a guardarci "dentro", ad affinare l'ascolto e a vivere «un tempo pensato non solo per fare cose, ma anche e soprattutto

to per coltivare le relazioni e per rinforzare i legami»⁴, compreso quello con noi stessi.

Per il lavoro esperienziale

Fare riferimento al primo esercizio (1. *Il nome*) e al secondo esercizio (2. *Ascoltarsi*) delle Esercitazioni poste alla fine del capitolo.

2. COME SI COSTITUISCE IL SÉ

Nella ricerca del senso profondo di sé ci poniamo la domanda: come si costituisce il sé e si forma la personalità? È un quesito che è stato oggetto di molti studi e ricerche da parte delle scienze psicologiche e si sono sviluppate a proposito varie teorie. Qui alcuni cenni per precisare quale idea di uomo, quale antropologia è sottesa alla formazione qui proposta e, inoltre, per motivare quali dimensioni considerare quando si vuole esplorare il proprio mondo interiore. Per il concetto di «sé» mi riferisco al «sé integrato» definito da Pio Scilligo⁵ come un organizzatore duraturo di aspetti diversi di sé, e consiste in una rete di significati, valori, norme d'azione con valenza affettiva. In questa concezione del sé, i significati non sono considerati come delle imposizioni dall'esterno o dall'interno, ma sono il risultato di un'elaborazione soggettiva dell'individuo nel contesto ambientale-relazionale in cui vive. Tale creazione è fatta dalla persona nella sua specificità individuale inconfondibile e all'interno della dimensione progettuale, teleologica e non solo reattiva. Il sé si struttura a partire dalla sua dotazione genetica e all'interno del contesto presente e passato del

⁴ R. PAGANELLI, *Rinascerei. Il tempo sospeso dal Covid-19 come dono di grazia*, La meridiana, Molfetta (BA) 2020, p. 46.

⁵ Cf. P. SCILLIGO, *Analisi transazionale socio-cognitiva*, LAS, Roma 2009.