

Scuola regionale di Cesena domenica 15 gennaio Laboratorio sul desiderio

Viaggio all'interno dell'uomo. Questo percorso mi pone domande fondamentali alle quali ogni uomo è chiamato a dare delle risposte: chi sono, a che punto sono arrivato, dove voglio arrivare.

L'uomo è un uomo in cammino verso il Desiderato ed è chiamato a realizzare ciò che Lui ci chiama ad essere: "Siamo un prodigio".

E' Dio che chiama e che elegge ogni uomo e che lo intercetta nel luogo dove si trova nella sua quotidianità/ferialità. Ogni luogo è sacro.

Il percorso fatto con Maranesi rimanda a un approccio comunicativo laico elaborato da Marshall Rosenberg, allievo di Carl Rogers, utilizzato in gran parte del mondo per gestire relazioni e situazioni difficili e conflittuali.

Questo approccio alla comunicazione è offerto dalla Comunicazione Non violenta, di cui riportiamo alcuni concetti di base.

Certi modi di comunicare feriscono gli altri e noi stessi, allontanandoci dal nostro stato di empatia

Alcune forme di comunicazione inefficace possono essere l'uso di giudizi moralistici, l'uso di paragoni, l'avanzare pretese.

La CNV si basa su un'abilità di linguaggio e di comunicazione. Essa ci guida nel ripensare il modo in cui esprimiamo noi stessi ed ascoltiamo gli altri, concentrando la nostra consapevolezza su quattro aree:

- **che cosa osserviamo**
- **che cosa sentiamo**
- **di che cosa abbiamo bisogno**
- **che cosa chiediamo.**

La prima componente comporta la **separazione dell'osservazione dalla valutazione.**

Ad esempio posso osservare il mio amico che mi gira le spalle quando passo e non mi parla. Questo potrebbe informarmi sul fatto che "forse non vuole parlarmi", ma se io lo valuto/giudico, pensando, ad esempio: lui non vuole parlarmi perché è arrabbiato con me, perché si sente superiore, perché mi crede uno stupido/bugiardo etc., oppure perché è cattivo etc, ho sovrapposto un giudizio/valutazione all'osservazione di un processo di comunicazione.

In questa sovrapposizione che è il giudizio, io valuto l'altro in base ai miei parametri (alla mia mappa), ma non so veramente cosa l'altro sta pensando e sentendo. Inoltre se io verbalizzo il mio giudizio dicendo, ad esempio: "tu mi giri le spalle perché non sai affrontare le cose," l'altro si sentirà pesantemente giudicato (è come se io gli stessi dicendo: "sei un codardo")...e questo fa male. Quando combiniamo le due componenti

dell'osservazione e della valutazione, rischiamo che gli altri si sentano oggetto di critiche, oppongano resistenza a quel che diciamo e si chiudano alla relazione.

La seconda componente che è necessaria per **esprimere** noi stessi sono i **sentimenti e le emozioni**: per esprimere quello che sentiamo è utile servirsi di parole che fanno riferimento ad emozioni specifiche, anziché di parole vaghe o generiche. Permettere a noi stessi di mostrarci "vulnerabili" esprimendo i nostri sentimenti può aiutarci a risolvere i conflitti. Un approccio utile potrebbe essere quello del parlare in prima persona dicendo cosa sentiamo noi in una data situazione, evitando modi di dire generici.

La terza componente è il **riconoscimento e l'espressione dei bisogni** che stanno dietro i nostri sentimenti. Esprimendo i nostri bisogni è molto più probabile che essi siano soddisfatti che non se giudichiamo, incolpiamo o puniamo gli altri.

La quarta componente riguarda **quello che vorremmo richiedere agli altri** per "migliorare" la nostra vita. E' importante usare un linguaggio chiaro, evitando formulazioni vaghe o ambigue, e positivo, dichiarando quello che vogliamo anziché quello che non vogliamo.

Possiamo aiutare gli altri ad aver fiducia nel fatto che stiamo facendo una richiesta e non una pretesa esprimendo il nostro desiderio che gli altri ci accontentino solo se lo fanno volentieri.

L'empatia è una comprensione rispettosa di quello che gli altri provano. Invece di offrire empatia, spesso abbiamo un forte impulso a dare consigli, rassicurazioni, a spiegare la nostra opinione o i nostri sentimenti personali. L'empatia invece ci chiede di svuotare la nostra mente e di ascoltare gli altri con il nostro intero essere.

In sintesi la Comunicazione Non Violenta prevede 4 fasi:

- 1) cosa osservo
- 2) cosa provo (emozioni e stati d'animo)
- 3) quali sono i miei veri bisogni
- 4) cosa richiedo =>**DESIDERI**

ATTIVITA' IN GRUPPI

Ciascun fratello/sorella realizza una mappa dei propri bisogni (fisiologici, di appartenenza, di realizzazione, spirituali, ...) e dei propri desideri collegati ai primi definendone una gerarchia. La mappa può essere realizzata tramite disegni, simboli e parole.

Ciascun fratello verifica la conformità dei propri desideri in relazione alla propria identità di cristiano e francescano. Per far questo sono stati dati i seguenti criteri:

qual'è il mio centro, frutti dello Spirito, tempo/durata, gratuità, apertura all'altro (Dio e/o fratello). Questa verifica può essere fatta confrontandosi con le Ammonizioni.

Si conclude con uno scambio/confronto tra i fratelli

Ciascun fratello prova ad identificare i luoghi o gli spazi dove Dio intercetta i propri desideri e dove lo elegge e lo chiama (campi per Davide, il lebbroso per Francesco).

Se ha risposto alla sua chiamata quali nuovi desideri di vita e quali pro-getti è chiamato a realizzare? Confronto all'interno del gruppo

Infine ciascun fratello può donare la benedizione, ricevuta dal sacerdote alla conclusione della celebrazione eucaristica, ai propri fratelli del gruppo, come fece Francesco nei confronti di Leone in un momento di tristezza e sconforto.