



## Seconda tappa

### La relazione intrapersonale e interpersonale

La seconda tappa del nostro cammino formativo ci porta a considerare la relazione, sia quella che ciascuno di noi vive con se stesso sia quella che viviamo con gli altri.

Don Bosco aveva capito benissimo che per educare i giovani è necessario toccare il cuore, andare in profondità, cioè stabilire una relazione che metta in gioco le persone coinvolte a partire dalla propria interiorità. Tutti abbiamo bisogno di curare di più le relazioni interpersonali per arrivare a guardare l'altro negli occhi e potergli dire, sinceramente, "Tu per me sei importante!". In questa tappa un po' speciale, per il coinvolgimento di contenuti di carattere psicologico, faremo un viaggio nel mondo dell'intelligenza emotiva e delle abilità comunicative, per imparare a svilupparle, condizione indispensabile per stare meglio con gli altri e con se stessi.

Come nella prima tappa, i testi proposti sono stati selezionati per facilitare il lavoro dei formatori, tanti altri potrebbero essere scelti tra quelli suggeriti nella bibliografia che si andrà arricchendo durante l'anno.

Perché la formazione non si limiti al sapere ma diventi saper fare, saper essere e saper vivere insieme, ~~ci sono~~ la nostra proposta si arricchisce anche di proposte operative.



#### La parola al PVA

**“La comune vocazione apostolica e l'appartenenza alla stessa Associazione rendono i Salesiani Cooperatori fratelli e sorelle spirituali. «Uniti con un cuor solo e un'anima sola» vivono, infatti, la comunione con i vincoli caratteristici dello spirito di Don Bosco.**

**Partecipano con gioia alla «vita di famiglia» dell'Associazione per conoscersi, crescere insieme, scambiare esperienze di fede ed elaborare progetti apostolici.**

**Promuovono la vita associativa, accogliendosi reciprocamente.” (PVA/Statuto - Art. 21)**

La riflessione su quest'articolo del PVA è certamente complessa e necessiterebbe di uno spazio molto più ampio - si pensi al documento della Carta d'identità della Famiglia Salesiana - ma



qui ci limiteremo a rileggerlo per cogliere l'importanza delle relazioni che viviamo nella nostra famiglia di origine e in quella più grande alla quale abbiamo scelto di appartenere: l'Associazione Salesiani Cooperatori.

Il Rettor Maggiore, nella "buonanotte" che ha tenuto durante la festa di apertura del VII Congresso Internazionale di Maria Ausiliatrice, recentemente svoltosi a Torino, si è così espresso a riguardo della famiglia:

"La famiglia è fatta di volti, di persone che amano, parlano, si sacrificano per gli altri e difendono la vita a ogni costo. Si diventa persone stando in famiglia, crescendo con mamma e papà, respirando il tepore della casa, vero nido e culla della vita. È nella famiglia che riceviamo il nome e, quindi, la nostra dignità. La famiglia è il luogo dell'amicizia, degli affetti, lo spazio dell'intimità, ove s'apprende l'arte del dialogo e della comunicazione interpersonale".

Per analogia anche nella nostra Associazione si dovrebbe respirare lo stesso clima. Ciascuno di noi, sentendosi profondamente legato a don Bosco e al suo carisma, sperimenta la gioia di sentire un forte legame con gli altri membri dell'Associazione e di vivere cristianamente, nello spirito delle prime comunità cristiane, sentendosi parte di un'unica realtà.

Don Bosco - ha ricordato il Rettor Maggiore - "aveva perso il padre da piccolo; in casa aveva avuto contrasti per l'ostilità del fratellastro Antonio, aveva patito la fame e il freddo; eppure riconosceva che i grandi valori li aveva attinti da lì: la sapienza contadina, la sana furbizia, il senso del lavoro, l'essenzialità delle cose, l'industriosità nel darsi da fare, l'ottimismo a tutta prova, la resistenza nei momenti di sfortuna, la capacità di ripresa dopo le batoste, l'allegria sempre e comunque, lo spirito di solidarietà, la fede viva, la verità e l'intensità degli affetti, il gusto per l'accoglienza e l'ospitalità; tutti beni che aveva trovato in famiglia e che lo avevano costruito in quel modo, così da essere quel Don Bosco che tutti ammiravano e tutti cercavano".

Anche la vita associativa, pur tra mille difficoltà, può arricchirci se ci accogliamo reciprocamente scoprendo nell'altro un fratello da amare, con il quale condividere un Progetto di vita.

"Per noi, figli di Don Bosco - ha spiegato il Rettor Maggiore - la famiglia è una realtà costitutiva della nostra vita e della nostra missione. Da educatori conosciamo bene l'importanza di creare un clima di famiglia per l'educazione di bambini e ragazzi, di adolescenti e giovani". Ma prima di educare gli altri è importante educare noi stessi e sentire il desiderio profondo e la gioia di creare un clima di famiglia nei nostri ambienti".

A tale scopo, aveva affermato Don Pascual Chávez nel commento alla Strenna del 2006, "l'ambiente migliore è proprio quello che si rifà al modello base della famiglia: quello che riproduce «l'esperienza della casa», dove i sentimenti, gli atteggiamenti, gli ideali, i valori sono comunicati vitalmente, sovente con un linguaggio non verbale e soprattutto non sistematico, ma non meno efficace e costante".



Alla luce di quanto ricordato dai successori di Don Bosco non cadiamo nella “tentazione” di vivere lo spirito di famiglia “solo negli eventi” dove tutto è bello, forte, entusiasmante, ma accogliamo la gioiosa “sfida” di imparare ad essere ogni giorno una *benedizione* per i nostri compagni di viaggio.

Esiste la realtà del QUOTIDIANO ed è proprio in questa realtà che dobbiamo verificare come stiamo vivendo lo spirito di famiglia tipico del nostro Carisma; è nella vita di ogni giorno che prende corpo l’entusiasmante scommessa di essere un buon regalo per tutti e per ciascuno.

La preghiera scritta a chiusura del documento *Carta d’identità della Famiglia salesiana* ci sia di stimolo e di guida!

Padre e Maestro della gioventù,  
San Giovanni Bosco,  
che, docile ai doni dello Spirito Santo,  
hai lasciato in eredità alla Famiglia Salesiana  
il tesoro della tua predilezione  
per “i piccoli e i poveri”,  
insegnaci ad essere  
ogni giorno per essi  
segni e portatori dell’amore di Dio,  
coltivando nel nostro animo  
gli stessi sentimenti  
di Cristo Buon Pastore.  
Chiedi per tutti i membri della tua Famiglia  
un cuore pieno di bontà,  
costanza nel lavoro,  
sapienza nel discernimento,  
coraggio per testimoniare il senso di Chiesa  
e generosità missionaria.  
Ottieni dal Signore per noi  
la grazia di essere fedeli  
all’alleanza speciale  
che il Signore ha fatto con noi,  
e fa che, guidati da Maria Ausiliatrice,  
percorriamo con gioia,  
insieme ai giovani,  
il cammino che conduce all’Amore.  
Amen.



## La parola alla psicologia

L'umanità sta attraversando una fase di profondo e veloce cambiamento socioculturale, che da un lato apre nuove e stimolanti possibilità, ma dall'altro produce effetti collaterali di incertezza e conflitto che solo con un'adeguata educazione alla comunicazione, alle relazioni e alle emozioni possiamo affrontare positivamente e così vivere in armonia, felicemente.

Vivere le relazioni interpersonali in modo armonico è un'arte complessa che certamente richiede conoscenze scientifiche (sapere) e tecniche operative (saper fare), ma senza una adeguata consapevolezza da parte di chi le applica (saper essere), esse saranno come gusci vuoti privi di qualsiasi utilità.

La comunicazione con gli altri non può prescindere dalla comunicazione con noi stessi, dall'ascolto di ciò che il nostro corpo, le nostre emozioni, il nostro essere globale continuamente ci comunicano.

La relazione con l'altro inizia dunque dentro di noi e i suoi esiti sono in buona misura determinati in anticipo dall'armonia o disarmonia presente nella nostra personalità.

Migliorare la comunicazione interpersonale significa, innanzitutto, partire dalla consapevolezza di noi stessi, del nostro corpo, dei messaggi che esso ci dà, e delle nostre emozioni.

La persona umana può essere considerata un sistema complesso costituito da dimensioni interdipendenti tra loro (corporea, emozionale, mentale e spirituale) e con la coscienza.

Ogni percorso di autoconoscenza conduce inevitabilmente ad una più piena socialità, condivisione, fratellanza con i propri simili ed alla capacità di riconoscere e rendere inoffensivi tutti i potenziali "conflitti" che attraversano il mondo delle nostre relazioni; parallelamente, ogni individuo che affronti con sincero impegno il compito di migliorare la propria comunicazione con gli altri giunge prima o poi ad esplorare se stesso, comprendendo che i propri mondi interiori si riflettono in quelli esteriori e viceversa.

La maggior parte di noi crede di conoscersi, ma è veramente così?

Gli studiosi (da Freud a Jung, da Maslow a Wilber) ci dicono che esistono diversi livelli della coscienza di sé:

- la coscienza ordinaria: è quella parte di noi che i valori e le credenze della nostra cultura ci permettono di ammettere senza vergogna né scetticismo;
- il subconscio: è ciò che sta al di sotto della coscienza, è la zona oscura, sede dei traumi, delle paure e delle ombre;
- il super-conscio: è ciò che sta al di sopra della coscienza, è la zona luminosa, sede dei tratti più elevati dell'essere umano, cioè dei nostri bisogni esistenziali più profondi ed importanti, delle nostre caratteristiche più vere, dei nostri sentimenti migliori e dei nostri talenti più preziosi.



In sostanza, mentre il sub-conscio è la sede di ciò che riteniamo troppo brutto o doloroso per poterlo ammettere alla coscienza, il super-conscio contiene ciò che riteniamo troppo bello per essere vero e nostro.

Allora vale la pena intraprendere un viaggio in questi mondi interiori perché lì risiedono molte delle cause dei nostri problemi relazionali e molte delle capacità latenti che, se opportunamente coltivate, ci aiuteranno a risolverli. La mancanza di una sana ed equilibrata “autostima”, ad esempio, è spesso all’origine di tante inconsapevoli “competizioni” che mettono in crisi la qualità delle nostre relazioni. È questa “verità su noi stessi” che ci può permettere di “lavorare in squadra”, con la gioia di scoprire e valorizzare i doni di ciascuno, e di convertire l’ostilità in ospitalità. “Conoscerete la verità e la verità vi farà liberi” (Gv 8, 32).

A complicare la conoscenza di noi stessi, c’è un altro fattore, la molteplicità della personalità, come emerge dagli studi di vari psicologi (da Jung a Berne, da Pearls agli Stone).

A volte tendiamo a comportarci in un modo diverso da come siamo in realtà, per sembrare migliori o anche per proteggere la nostra vulnerabilità, tendiamo cioè ad indossare delle maschere. E’ importante capire che a forza di recitare e di imitare modelli, personaggi ed ideali altrui finiamo per dimenticare chi siamo, per perdere il contatto con le nostre più intime aspirazioni, con quel nucleo dell’essere (essenza) che ci distingue da tutti gli altri esseri umani e ci rende unici.

Per conquistare il diritto di essere amati, considerati, apprezzati, anno dopo anno, spesso seppelliamo la nostra vera natura sotto una spessa coltre di ipocrisie, di falsità, di modelli sociali preconfezionati.

Il ritorno alla spontaneità è la strada maestra per vivere in armonia, perché corazze e maschere che indossiamo sono armi a doppio taglio: ci garantiscono una certa considerazione sociale e ci proteggono, talvolta, dal rischio di essere feriti dagli altri, ma a prezzo di prevenire, attutire o bloccare del tutto ciò che di bello il mondo esterno e gli altri esseri umani possono offrirci. Chiudersi al soffrire comporta inevitabilmente chiudersi anche al piacere, all’amore, alla bellezza: la nostra bellezza ed il nostro amore (che non possono esprimersi, soffocati dalla maschera) e la bellezza e l’amore degli altri (che non riescono a raggiungerci, schermati come siamo dalle corazze).

Possiamo dire che le relazioni interpersonali servono a svariati scopi: collaborazione, scambio, confronto, contatto affettivo, gioco; si va da scopi utilitaristici al bisogno e al piacere di comunicare.

Le relazioni interpersonali sono opportunità di crescita quindi è nostro interesse superare le chiusure, che hanno la loro origine in carenze emotivo-relazionali dell’infanzia, per imparare ad ascoltare l’altro, ad ospitarlo nella nostra vita, ad divenire un “porto” sicuro dove ciascuno possa decidere di “abitare” il tempo necessario per ristorarsi e riprendere il viaggio; ed è chiaro che nessuna nave deciderà di attraccare ad in un porto dove le acque sono più tempestose che in mare aperto. Possiamo sperimentare la gioia di essere questo “mare calmo”, dove l’orizzonte dei nostri bisogni e delle nostre esigenze profonde si fonde con il compito di donare gioia e serenità ai nostri compagni di viaggio.



Per comprendersi meglio occorre, innanzitutto, riconoscere ed accettare le differenze, premessa indispensabile per l'ascolto e la comprensione. Ascoltare non è facile, sia perché richiede di ripartire l'attenzione su molti canali contemporaneamente, sia soprattutto perché non siamo abituati a farlo. Nell'ascoltare è importante cercare il feedback, ossia capire il livello di comprensione del proprio messaggio e dare il proprio feedback al messaggio dell'altro.

La comunicazione diventa autentica, "empatica", quando si diventa capaci di ospitare dentro di sé le emozioni di un'altra persona, ma anche di averne una profonda comprensione, senza perdersi nell'identificazione con l'altro.

Questo abbinamento tra compassione, comprensione e non identificazione è una "conditio sine qua non" per comprendere davvero le opinioni, i punti di vista, i vissuti, le motivazioni, gli atteggiamenti dell'altro, senza sovrapporre il proprio punto di vista soggettivo né interpretarlo alla luce dei propri valori e criteri culturali.

Per capire le nostre difficoltà empatiche e, di conseguenza, i nostri problemi emotivo-relazionali, occorre conoscere e capire i condizionamenti di cui siamo portatori.

Se vogliamo comunicare con efficacia e senza fraintendimenti, è importante creare un clima positivo e, a questo riguardo, la parola d'ordine è accoglienza.

Accogliere l'altro e sentirsi accolti permette di orientare in positivo l'intero processo comunicativo e di creare i presupposti emozionali per una buona riuscita dell'interazione.

L'attitudine ad una buona accoglienza ha anche il potere di prevenire in partenza il ricorso a forme critiche o violente in caso di eventuali dissidi e, qualora l'altro si trovi già in uno stato emotivo aggressivo, contribuisce a ridurne l'intensità.

Per esprimere accoglienza, il primo e più importante requisito è l'intenzione, la sincera volontà di accogliere l'altro e la consapevolezza dell'importanza di un tale comportamento. Poi bisogna agire nel modo opportuno, rendendo manifesta questa intenzione.

Se vogliamo instaurare un'atmosfera serena, aperta, dobbiamo utilizzare l'ingrediente "apprezzamento". "Gareggiate nello stimarvi a vicenda" (Rm 12, 10). Dobbiamo imparare a vedere il bello che c'è negli altri e anche in noi stessi e dobbiamo sviluppare la capacità di comunicare apertamente il nostro apprezzamento, la nostra stima, di esprimere messaggi positivi nei confronti delle persone che vivono con noi.

Questo compito non è facile perché siamo abituati culturalmente a stigmatizzare gli errori, eppure la moderna psicologia ha dimostrato che le persone imparano meglio se vengono rinforzati e premiati i loro comportamenti positivi, piuttosto che rimarcando e punendo quelli negativi.

Dopo aver creato un clima positivo, dobbiamo imparare ad esprimere chiaramente bisogni e limiti, imparando anche a dire di no senza ferire.



Fatto questo, possiamo imparare ad affrontare problemi, eventuali conflitti e divergenze in modo costruttivo.

Il primo passo per affrontare costruttivamente i problemi è quello di prendere le distanze dalle emozioni, in modo da valutare obiettivamente l'accaduto, cioè sdrammatizzare.

In nome di una concezione seriosa della vita sono state condannate e represses per secoli alcune delle sfere più importanti dell'esperienza umana, quali l'umorismo e il gioco, con gravi conseguenze per l'intera umanità.

L'umorismo e l'autoironia sono importanti perché ridere ci aiuta a riacquistare elasticità e a far scorrere fluidamente la comunicazione.

Anche la giocosità è un aspetto importante per vivere una vita di relazione consapevole e realizzante; infatti, se vedessimo la relazione come un gioco e quindi le altre persone in essa coinvolte come nostri compagni di gioco, invece che come avversari, ce la godremmo di più e saremmo più elastici nell'affrontare eventuali problemi.

La critica costruttiva che si focalizza su un problema, non sulla persona, è specifica, non generalizza, offre spunti per la prossima volta, non parla solo del passato, ha intenti formativi e offre sostegno, non ha intenti punitivi e non provoca difese.

La chiave di volta risiede nella comunicazione assertiva. Cosa significa? Significa impostare le relazioni interpersonali in modo collaborativo e costruttivo; il modello di riferimento è quello del "gioco a somma positiva", in cui il successo personale di uno non è basato sulla sconfitta dell'altro, bensì sulla sua valorizzazione. Solo da poco stiamo scoprendo che in gran parte delle relazioni sociali non solo si può vincere entrambi, ma addirittura si vince di più se si vince tutti. Le doti, i doni di coloro che ci vivono accanto non diventano così una "aggressione" nei confronti della nostra fragile identità, ma la gioiosa scoperta che "essere una squadra" vuol dire imparare a considerarci "membri dello stesso equipaggio", collaboratori e costruttori corresponsabili del bene comune.

(Cfr. CHELI E., *Relazioni in armonia*, Milano, Franco Angeli, 2004)

Per approfondire l'argomento sulle relazioni interpersonali: [www.relazioniinarmonia.it](http://www.relazioniinarmonia.it)

Per sperimentare qualche esercizio o dinamica di gruppo sono molto utili i seguenti video:

<https://youtu.be/zP0lna14CzU>

<https://youtu.be/jfOX2HAt7LM>

<https://youtu.be/wqJFAEhw1Ns>



## La parola a don Bosco

### La centralità della relazione interpersonale nell'educazione

*La persona è un essere relazionale: creati a immagine di Dio, Trinità di persone in relazione d'amore reciproco, noi ci scopriamo persone solo nella relazione (figlio/a; fratello/sorella; fidanzato/a; moglie/marito; amica/o; consacrato a ...; sacerdote di ...)*

- *La persona è un essere sociale: per crescere ha bisogno del contatto con i suoi simili.*

- *La persona è un "sistema aperto", tanto più sano quanto più gli scambi con l'esterno (e l'interno) sono molteplici e costruttivi.*

***Le relazioni sono quella "trama invisibile, ma consistente e significativa della nostra vita, fattore primario della sua qualità".***

Questa breve premessa di Sr. Piera Ruffinatto, ci aiuta a comprendere quanto sia stato importante per don Bosco instaurare col giovane quel rapporto personale che aiuta il ragazzo a crescere nella consapevolezza di voler diventare un uomo.

Don Bosco, quale Padre dei Giovani, ha contestualizzato l'opera educativo-formativa come una "faccenda di cuore" cioè una relazione profonda che mette in gioco le persone coinvolte a partire dalla intimità dei propri sentimenti.

La parola *cuore*, intesa in senso biblico, indica la totalità della persona, il centro dell'essere dove la persona ha coscienza di sé e dell'altro; esso è l'organo della conoscenza, delle decisioni libere e volontarie, dell'amore. Per conoscere realmente una persona, bisogna scoprirne il cuore. Dio ci conosce e ci ama; Egli solo vede e conosce in profondità e senza riserve il cuore dell'uomo.

### Il cuore dell'educatore

- Nella relazione educativa salesiana il cuore dell'educatore (= tutta la sua realtà personale: intelligenza, volontà, affettività, libertà) è coinvolto e compromesso.

- L'educare è per lui una "vocazione", un compito che realizza le sue aspirazioni profonde, che lo spinge a generare vita, cioè una decisione ponderata, seria, condivisa, che implica fedeltà, perseveranza, spirito di sacrificio, senso di responsabilità:

*"Miei cari, io vi amo tutti di cuore, e basta che siate giovani perché io vi ami assai, e vi posso accertare che difficilmente potrete trovare chi più di me vi ami in Cristo Gesù e che desidero la vostra vera felicità" (Giovane Provveduto).*



- Il cuore dell'educatore è quello di una persona "adulta" che ha raggiunto lo stadio della generatività dunque, non può più pensarsi se non "in relazione" d'amore con un altro (partner, figli, amici, alunni ...)

In uno scritto del salesiano Don Bruno Bordignon si legge:

*“È dal vissuto di don Bosco, di coloro che sono stati con lui e dal rapporto che hanno vissuto tra di loro e con don Bosco che dobbiamo far emergere la visione della relazione educativa in don Bosco. D'altra parte la novità e la grandezza di don Bosco consiste nelle sue realizzazioni e nell'esperienza che le ha rese possibili”.*

### **Il “primo incontro”**

Per approfondire la relazione educativa, sulla scia dell'esperienza di don Bosco—è decisivo cogliere il suo vissuto, più che una sistemazione teorica del suo metodo educativo. Per questo motivo sono da tener presenti, tra l'altro, le tante lettere che ci lasciano intravedere il rapporto che egli aveva instaurato e viveva con i giovani. Di straordinaria importanza è anche la documentazione che ci è pervenuta dai suoi giovani, che a volte hanno raccontato il loro primo incontro con lui oppure l'esperienza vissuta.

Pertanto è dal vissuto di don Bosco, di coloro che sono stati con lui e dal rapporto che hanno vissuto tra di loro e con il loro amato padre, che dobbiamo far emergere la visione salesiana della relazione educativa.

Diversi sono gli aspetti che esprimono e rendono coerente l'insieme di queste relazioni.

Egli stesso racconta, in diverse biografie, la storia del “primo incontro” con alcuni di questi giovani. Per comprenderne il significato e l'importanza di queste relazioni, è importante fare riferimento al vissuto stesso di Don Bosco, al bisogno profondo da lui avvertito di avere “un fedele amico dell'anima”. *«Conobbi allora che voglia dire – scrive a proposito del suo incontro con Don Colosso all'età di quattordici anni —avere la guida stabile, di un fedele amico dell'anima, di cui fino a quel tempo era stato privo. [...] Da quell'epoca ho cominciato a gustare che cosa sia vita spirituale, giacché prima agiva piuttosto materialmente e come macchina che fa una cosa, senza saperne la ragione».*

*«Quante volte – scrive a proposito del suo bisogno di un accompagnamento spirituale – avrei voluto parlare, chiedere loro consiglio o scioglimento di dubbi, e ciò non poteva, anzi accadendo che qualche superiore passasse in mezzo ai seminaristi, senza saperne la cagione, ognuno fuggiva precipitoso a destra e a sinistra come da una bestia nera. Ciò accendeva sempre più il mio cuore di essere presto prete per trattenermi in mezzo ai giovanetti, per assisterli ed appararli ad ogni occorrenza».*



Non si tratta qui di una esigenza che viene riferita solamente verso i cosiddetti «superiori», ma che riguarda pure i propri compagni. Al riguardo è importante l'incontro con Luigi Comollo nell'anno 1833. Assistendo al comportamento del Comollo nei confronti di un «maleducato e cattivo condiscipolo», don Bosco scrive: *«Quell'atto eroico ha destato in me il desiderio di saperne il nome che era appunto Luigi Comollo nipote del prevosto di Cinzano, di cui si erano uditi tanti encomi. Da quel tempo l'ebbi sempre per intimo amico e posso dire che da lui ha cominciato ad imparare a vivere da cristiano. Ho messa piena confidenza in lui, egli in me».*

Risulta anche importante metterci dal punto di vista dei giovani, che hanno incontrato don Bosco e documentare come essi abbiano raccontato quel primo incontro. Scrive, ad esempio, il coadiutore Pietro Enria, che sarà poi l'infermiere di Don Bosco, a proposito della prima volta che lo vide, nell'anno 1854 : *«Io non l'avevo mai visto, aveva un'aria ridente e piena di bontà che si faceva amare prima ancora di parlargli. [...] poi mi disse: "Vuoi venire con me? saremo sempre buoni amici finché possiamo andare in Paradiso. Sei contento?"».*

È il caso di sottolineare almeno due affermazioni di don Bosco. La prima: *«Vuoi venire con me?»*. Si tratta di una espressione che rivela grande familiarità, la seconda, l'affermazione del vero fine di un'amicizia che ha come scopo il Paradiso, sottolinea il progetto di vita, il vero obiettivo di ogni azione pedagogica di Don Bosco, cioè la salvezza eterna del giovane.

Il primo incontro spesso diviene l'inizio della relazione educativa poiché scatta un'intesa intuitiva reciproca, una sorta di "alleanza educativa", dalla quale sgorga la corrispondenza di sentimenti e di intenti.

Scrive a questo proposito don Rua: *«[D. Bosco] di santa e viva memoria, avvivò coll'esempio e colla parola la scintilla d'amore che Iddio benedetto aveva posto nel mio cuore, ed io crebbi elettrizzato dall'amor suo».*

### **Il progetto di vita fino alla santità**

L'amore di Don Bosco non raggiunge soltanto i "migliori".

Scrive don Rinaldi che egli incontra «i buoni, gli immacolati» ma pure «i viziati». Il suo scopo, nella relazione educativa e nella direzione spirituale, è di portarli dal peccato alla vita di grazia, e dalla grazia alla santità per mezzo dell'incontro personale con Gesù nei sacramenti.

### **Dalle "Lettere" di san Giovanni Bosco**

*Se vogliamo farci vedere amici del vero bene dei nostri allievi, ed obbligarli a fare il loro dovere, bisogna che voi non dimentichiate mai che rappresentate i genitori di questa cara gioventù che fu, sempre tenero oggetto delle mie occupazioni, dei miei studi, del mio ministero sacerdotale, e*



della nostra Congregazione salesiana. Se perciò sarete veri padri dei vostri allievi, bisogna che voi ne abbiate anche il cuore; e non veniate mai alla repressione o punizione senza ragione e senza giustizia, e solo alla maniera di chi vi si adatta per forze e per compiere un dovere.

Quante volte, miei cari figliuoli, nella mia lunga carriera ho dovuto persuadermi di questa grande verità! E' certo più facile irritarsi che pazientare: minacciare un fanciullo che persuaderlo: direi ancora che è più comodo alla nostra impazienza ed alla nostra superbia castigare quelli che resistono, che correggerli col sopportarli con fermezza e con benignità. La carità che vi raccomando è quella che adoperava San Paolo verso i fedeli di fresco convertiti alla religione del Signore, e che sovente lo facevano piangere e supplicare quando se li vedeva meno docili e corrispondenti al suo zelo.

Difficilmente quando si castiga si conserva quella calma, che è necessaria per allontanare ogni dubbio che si opera per far sentire la propria autorità, o sfogare la propria passione.

Riguardiamo come nostri figli quelli sui quali abbiamo da esercitare qualche potere. Mettiamoci quasi al loro servizio, come Gesù che venne ad ubbidire e non a comandare, vergognandoci di ciò che potesse aver l'aria in noi di dominatori; e non dominiamoli che per servirli con maggior piacere. Così faceva Gesù con i suoi apostoli, tollerandoli nella loro ignoranza e rozzezza, nella loro poca fedeltà, e col trattare i peccatori con una dimestichezza e familiarità da produrre in alcuni lo stupore, in altri quasi lo scandalo, ed in molti la santa speranza di ottenere il perdono da Dio. Egli ci disse perciò di imparare da lui ad essere mansueti ed umili di cuore (Mt 11,29).

Dal momento che sono i nostri figli, allontaniamo ogni collera quando dobbiamo reprimere i loro falli, o almeno moderiamola in maniera che sembri soffocata del tutto. Non agitazione dell'animo, non disprezzo negli occhi, non ingiuria sul labbro; ma sentiamo la compassione per il momento, la speranza per l'avvenire, ed allora voi sarete i veri padri e farete una vera correzione.

In certi momenti molto gravi, giova più una raccomandazione a Dio, un atto di umiltà a lui, che una tempesta di parole, le quali, se da una parte non producono che male in chi le sente, dall'altra parte non arrecano vantaggio a chi le merita.

Ricordatevi che l'educazione è cosa del cuore, e che Dio solo ne è padrone, e noi non potremo riuscire a cosa alcuna, se Dio non ce ne insegna l'arte, e non ce ne mette in mano le chiavi.

Studiamoci di farci amare, di insinuare il sentimento del dovere del santo timore di Dio, e vedremo con mirabile facilità aprirsi le porte di tanti cuori ed unirsi a noi per cantare le lodi e le benedizioni di Colui, che volle farsi nostro modello, nostra via, nostro esempio in tutto, ma particolarmente nell'educazione della gioventù.

“Caro Amico,  
io ti voglio bene con tutto il mio cuore.



*Mi basta sapere che sei giovane perché ti voglia molto bene.  
Nel tuo cuore porti il tesoro dell'amicizia con il Signore.  
Se lo conservi, sei ricchissimo.  
Se lo perdi, diventi una delle persone più infelici e più povere del mondo.  
Il Signore sia sempre con te, e ti aiuti a vivere come un suo amico.  
Se ti comporti così, ti assicuro che Dio sarà contento di te, e salverai la tua anima:  
la cosa più importante della tua vita. Dio ti regali una vita lunga e felice.  
L'amicizia del Signore sia sempre la tua grande ricchezza nella vita terrena e  
nell'eternità". Sono il tuo amico*

Sac. Gio. Bosco



## **La parola alla Bibbia**

*Rivestitevi dunque, come amati di Dio, santi e dilette, di sentimenti di misericordia, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di pazienza; sopportandovi a vicenda e perdonandovi scambievolmente, se qualcuno abbia di che lamentarsi nei riguardi degli altri. Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi. Al di sopra di tutto poi vi sia la carità, che è il vincolo di perfezione. E la pace di Cristo regni nei vostri cuori, perché ad essa siete stati chiamati in un solo corpo. E siate riconoscenti!*

(Col 3,12-15)

Colosso era una piccola cittadina che si trovava nella regione della Caria, nella zona sud-ovest dell'attuale Turchia. Paolo non l'aveva evangelizzata direttamente ma tramite il suo collaboratore Epafra, che era originario proprio di Colosso (cf. Col 1,7; 4,12-13) e che con tutta probabilità aveva annunciato il Vangelo anche nelle città vicine: Laodicea e Gerapoli. La comunità di Colosso era bene organizzata e celebrava regolarmente le riunioni liturgiche in casa di Ninfa e di Filemone. Però c'era un pericolo: alcuni "falsi maestri" andavano predicando la necessità di tornare ad alcune pratiche, legate ai riti pagani, che stridevano con l'unicità di Dio e con la salvezza che viene dalla croce di Cristo. Paolo dunque nella sua lettera mette in guardia i Colossesi dal tornare a queste usanze e riafferma in modo deciso la centralità di Gesù Cristo all'interno della creazione. Il brano (che viene proposto nella festa della famiglia) fa parte delle esortazioni finali che Paolo rivolge alla comunità di Colosse. Essi devono comportarsi in modo degno del battesimo che hanno ricevuto e quindi l'apostolo suggerisce loro alcuni atteggiamenti adatti, anche all'interno delle famiglie.



***Rivestitevi dunque, come amati di Dio, santi e dilette, di sentimenti di misericordia, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di pazienza...***

Paolo esorta i Colossesi con parole prese dal linguaggio battesimale: rivestitevi, come hanno indossato la veste bianca del battesimo. I battezzati sono stati scelti da Dio, quindi devono rimanere vestiti di alcune virtù importanti.

Queste virtù alimentano l'amore fraterno, fondato sull'amore gratuito e salvifico di Dio. Sperimentato e vissuto dai battezzati, l'amore di Dio è la fonte e il modello dei rapporti reciproci nella comunità.

***...sopportandovi a vicenda e perdonandovi scambievolmente, se qualcuno abbia di che lamentarsi nei riguardi degli altri. Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi.***

I fratelli nella comunità sono chiamati a sopportarsi e perdonarsi tra di loro. Questo è possibile solo a quanti hanno sperimentato un amore gratuito: l'amore di Dio.

***Al di sopra di tutto poi vi sia la carità, che è il vincolo di perfezione. E la pace di Cristo regni nei vostri cuori, perché ad essa siete stati chiamati in un solo corpo. E siate riconoscenti!***

Vi sono poi due esortazioni molto significative per definire la fisionomia spirituale e le strutture essenziali di una comunità di battezzati. La prima è la carità fraterna, che viene definita vincolo che unisce in modo perfetto. In particolare, unisce le persone, conducendole alla perfezione.

La seconda esortazione richiama alla pace tra i membri dell'unico corpo di Cristo. Il vincolo della carità porta alla pace. Questa è lo shalom biblico, che significa liberazione, benessere, felicità. E' la pace che il Messia è venuto a portare e deve suscitare nei cuori il rendimento di grazie.

Meditiamo

- Sperimento la gioia, sempre nuova, di vivere delle relazioni che trasformino la mia vita in una benedizione per i miei familiari e i miei compagni di viaggio?

- Sto realizzando le straordinarie virtù che Paolo ha suggerito ai Colossesi nella mia vita e nei miei rapporti con la mia famiglia e con la mia comunità?



### **Preghiera**

*Maria, regina della famiglia,  
intercedi per noi presso il Padre,  
ed ottienici quella misericordia del cuore  
che Gesù e l'apostolo Paolo  
ci invitano a praticare.*

*Il tuo esempio ci illumini, Vergine santa,  
affinché come te e come il tuo divino Figlio,  
abbiamo sempre nel cuore  
la stessa misericordia di Dio Padre,  
umili, operosi e gioiosi servitori dei fratelli.*



### **La parola al Papa**

*“[...]Il Signore Gesù indica le tappe del pellegrinaggio attraverso cui è possibile raggiungere questa meta: «Non giudicate e non sarete giudicati; non condannate e non sarete condannati; perdonate e sarete perdonati. Date e vi sarà dato: una misura buona, pigiata, colma e traboccante vi sarà versata nel grembo, perché con la misura con la quale misurate, sarà misurato a voi in cambio» (Lc 6,37-38). Dice anzitutto di non giudicare e di non condannare. Se non si vuole incorrere nel giudizio di Dio, nessuno può diventare giudice del proprio fratello. Gli uomini, infatti, con il loro giudizio si fermano alla superficie, mentre il Padre guarda nell'intimo. Quanto male fanno le parole quando sono mosse da sentimenti di gelosia e invidia! Parlare male del fratello in sua assenza equivale a porlo in cattiva luce, a compromettere la sua reputazione e lasciarlo in balia della chiacchiera. Non giudicare e non condannare significa, in positivo, saper cogliere ciò che di buono c'è in ogni persona e non permettere che abbia a soffrire per il nostro giudizio parziale e la nostra presunzione di sapere tutto. Ma questo non è ancora sufficiente per esprimere la misericordia. Gesù chiede anche di perdonare e di donare. Essere strumenti del perdono, perché noi per primi lo abbiamo ottenuto da Dio. Essere generosi nei confronti di tutti, sapendo che anche Dio elargisce la sua benevolenza su di noi con grande magnanimità.*

*Misericordiosi come il Padre, dunque, è il “motto” dell'Anno Santo. Nella misericordia abbiamo la prova di come Dio ama. Egli dà tutto se stesso, per sempre, gratuitamente, e senza nulla chiedere in cambio. Viene in nostro aiuto quando lo invociamo. È bello che la preghiera quotidiana della Chiesa inizi con queste parole: «O Dio, vieni a salvarmi, Signore, vieni presto in mio aiuto» (Sal 70,2). L'aiuto che invociamo è già il primo passo della misericordia di Dio verso di noi. Egli viene a salvarci dalla condizione di debolezza in cui viviamo. E il suo aiuto consiste nel farci cogliere la sua presenza e*



*la sua vicinanza. Giorno per giorno, toccati dalla sua compassione, possiamo anche noi diventare compassionevoli verso tutti.*

(Misericordiae Vultus, 14)

È un testo così chiaro che non ha bisogno di commenti!

Il pellegrinaggio interiore che abbiamo intrapreso con la prima tappa ci sprona a verificare le nostre relazioni e a “convertirle” all’insegna dell’amore, della misericordia, del perdono e del dono di noi stessi.



## ...con il linguaggio dei giovani

**Tweet:** Questo amore è ormai reso visibile e tangibile in tutta la vita di Gesù. La sua persona non è altro che amore, un amore che si dona gratuitamente. Le sue relazioni con le persone che lo accostano manifestano qualcosa di unico e di irripetibile. I segni che compie, soprattutto nei confronti dei peccatori, delle persone povere, escluse, malate e sofferenti, sono all'insegna della misericordia. (Papa Francesco)

**Post:** Lo sguardo di Gesù è penetrante e confortante. Egli guarda come chi ama e, chi è guardato da Lui, come un innamorato, sorride o piange con tutto il cuore. Pietro traditore si pente per il suo sguardo, chissà cosa sarebbe accaduto a Giuda se avesse avuto il coraggio di volgere gli occhi verso Gesù! Noi conosciamo l'altro "a prima vista" all'inizio, poi subito con il nome e il cognome, ma nel caso di Gesù è diverso, poiché "Gesù Cristo" non è un nome e un cognome bensì una professione di fede. Egli ci apre alla conoscenza di noi stessi, come se, guardando in Lui, vediamo la nostra immagine compiuta, bella, rinnovata. Eppure, non possiamo fermarci alle nostre convenienze, poiché il culto a Dio non ci deve distogliere dall'uomo che ha bisogno, dall'essere membro di una famiglia, studente o lavoratore con una meta, Cooperatore con una missione e dentro un Centro, donna o uomo di relazione nei contesti di vita.

### Instagram:



**Condividi:** I Salesiani Cooperatori (...) sono pronti a fare il primo passo e ad accogliere sempre gli altri con bontà, rispetto e pazienza. Tendono a suscitare rapporti di fiducia e amicizia per creare un clima di famiglia fatto di semplicità e affetto. Sono operatori di pace e cercano nel dialogo il chiarimento, il consenso e l'accordo. (PVA, Art. 18)

### Commenta:

- 1) Con quanti Cooperatori del mio Centro ho relazioni al di là degli incontri di formazione?
- 2) Sperimento la bellezza di relazionarmi con tutti in modo accogliente e gioioso?
- 3) Gli altri sono una risorsa per le mie realizzazioni e progetti?

**Evento:** Festa insieme con i salesiani cooperatori "ritrovati", gli aspiranti e i simpatizzanti.  
Apertura anno giubilare a livello diocesano.



## ...in famiglia

Che cos'è la famiglia? Al di là dei suoi problemi più pressanti e delle sue necessità perentorie, la famiglia è un "centro di amore", dove regna la legge del rispetto e della comunione, capace di resistere all'impeto della manipolazione e della dominazione da parte dei "centri di potere" mondani. Nel cuore della famiglia, la persona si integra con naturalezza e armonia in un gruppo umano, superando la falsa opposizione tra individuo e società. In seno alla famiglia, nessuno viene messo da parte: vi troveranno accoglienza sia l'anziano sia il bambino. La cultura dell'incontro e del dialogo, l'apertura alla solidarietà e alla trascendenza hanno in essa la sua origine.

Per questo, la famiglia costituisce una grande "ricchezza sociale" (cfr. Benedetto XVI, Lettera enc. *Caritas in veritate*, 44). In questo senso, vorrei sottolineare due apporti primari: la stabilità e la fecondità.

Le relazioni basate sull'amore fedele, fino alla morte, come il matrimonio, la paternità, l'essere figli o fratelli, si apprendono e si vivono nel nucleo familiare. Quando queste relazioni formano il tessuto base di una società umana, le donano coesione e consistenza. Non è quindi possibile fare parte di un popolo, sentirsi prossimo, prendersi cura di chi è più lontano e sfortunato, se nel cuore dell'uomo sono spezzate queste relazioni fondamentali, che gli danno sicurezza nell'apertura verso gli altri.

Inoltre, l'amore familiare è fecondo, e non soltanto perché genera nuove vite, ma perché amplia l'orizzonte dell'esistenza, genera un mondo nuovo; ci fa credere, contro ogni scoraggiamento e disfattismo, che una convivenza basata sul rispetto e la fiducia è possibile. Di fronte a una visione materialista del mondo, la famiglia non riduce l'uomo allo sterile utilitarismo, ma offre un canale per la realizzazione dei suoi desideri più profondi.

Infine, vorrei dirvi che, grazie all'esperienza fondante dell'amore familiare, l'uomo cresce anche nella sua apertura a Dio come Padre. Per questo il Documento di Aparecida afferma che la famiglia non deve essere considerata soltanto oggetto di evangelizzazione, ma anche agente di evangelizzazione (cfr. nn. 432, 435). In essa si riflette l'immagine di Dio che nel suo mistero più profondo è una famiglia e, in questo modo, permette di vedere l'amore umano come segno e presenza dell'amore divino (Lettera enc. *Lumen fidei*, 52). Nella famiglia la fede si assorbe insieme al latte materno. Per esempio, quel gesto semplice e spontaneo di chiedere la benedizione, che si conserva in molte delle nostre nazioni, riflette perfettamente la convinzione biblica secondo cui la benedizione di Dio si trasmette di padre in figlio.

Coscienti del fatto che l'amore familiare nobilita tutto ciò che fa l'uomo, dandogli un valore aggiunto, è importante incoraggiare le famiglie a coltivare relazioni sane tra i propri membri, a saper dirsi l'un l'altro "scusa", "grazie", "per favore", e a rivolgersi a Dio usando il bel nome del Padre.

(*Messaggio del Santo Padre al I congresso latinoamericano di pastorale familiare*. "L'osservatore romano" n. 179, 7 agosto 2014)



**Racconto: Trova il tempo di comunicare**

Il momento in cui tua figlia vuole stare con te può non coincidere sempre con la tua disponibilità a dedicarle del tempo. Quando mi figlia Sheryl aveva dodici anni, tornò a casa da una lezione di pianoforte con un nuovo pezzo: “Sunrise Sunset”, da *Fiddler on the Roof*. “Papà, me lo suoni?”, mi chiese. Posai il libro che stavo leggendo, mi alzai dalla mia comoda poltrona reclinabile, mi sedetti al pianoforte e suonai il pezzo diverse volte con grande gioia di Sheryl.

Dopo cena mi sedetti di nuovo in poltrona per rilassarmi e leggere. “Papà, lo suoni ancora?”, implorò Sheryl. La prima risposta che mi venne in mente, anche se non la espressi ad alta voce, fu: “Sheryl, l’ho già suonato abbastanza per oggi. Voglio leggere. Suona tu stavolta”. Ma credo di aver sentito il Signore che mi diceva: “Non sei così indaffarato. Dedica un po’ di tempo a Sheryl”. Perciò mi alzai di nuovo e cominciai a suonare per lei. Presto Joyce e Sheryl erano di fronte a me e cantavano le parole di quella bellissima melodia.

Poi fui colpito da questo pensiero: quei versi descrivono i sentimenti di un padre verso la sua figliuola che si trasforma in una giovane donna. Improvvisamente mi resi conto che le parole esprimevano alcuni dei sentimenti che provavo nel veder crescere Sheryl. Suonai la canzone varie volte mentre Joyce e Sheryl cantavano. Divenne un momento molto importante e speciale nel mio rapporto con Sheryl, e mi costò meno di quindici minuti, ma fui quasi sul punto di perderlo dicendo “Sono troppo indaffarato”.

*H. Norman Wright*

(K. C. MILLER-D. L. MILLER ( a cura di), *Vitamina “C” per l’anima*, Milano, Gribaudi ed., 1999, p. 70)

## • Giochi in famiglia

### 1. Per favore, grazie, scusa

Lanciare una sfida in famiglia a chi usa più spesso le parole: *per favore, grazie, scusa*.

A fine giornata il vincitore potrà chiedere agli altri componenti della famiglia di soddisfare una sua richiesta.

### 2. Oggi mi ha emozionato...

Tutta la famiglia si riunisce per 10’ e ciascun componente, a turno, comunica una emozione provata durante la giornata.

Esempio il papà dice: “Oggi, mi ha emozionato...trovare nella mia borsa da lavoro il peluche di Giovanni”, il figlio maggiore: “Oggi mi ha emozionato...prendere un bel voto a scuola” ecc.. Al termine della comunicazione ciascun componente della famiglia si scambia con gli altri un tenero abbraccio.

### 3. Don Bosco e noi

Leggere insieme qualche episodio della vita oratoriana di don Bosco.



## Proposte operative

### METTIAMOCI IN GIOCO

#### *esercizi per sviluppare l'empatia*

- **Il cieco e l'accompagnatore**

**Scopo:** affinare la capacità di percepire i segnali non verbali di vicinanza; affidarsi.

**Tempo:** 10' + 5' per la condivisione.

**Istruzioni:** scegliersi un partner e decidere chi è A e chi è B. A si benda o semplicemente chiude gli occhi e si affida a B che, prendendolo per mano, lo guiderà in una passeggiata in cui è richiesto a chi si affida di ascoltare tutto ciò che sperimenterà, mentre chi guida, dovrà "sentire empaticamente A" ed essere attento a non superare di troppo i limiti del suo compagno/a in quanto responsabile della sua incolumità. Si prosegue per 5' poi si invertono i ruoli in silenzio. Infine i due partner condividono per circa 2' a testa l'esperienza e ciascuno racconta all'altro come si è sentito, sia nell'affidarsi, sia nell'essere responsabile, individuando le sensazioni, le emozioni ed i pensieri attivati dall'esperienza.

- **Il trenino**

**Scopo:** creare sintonia di gruppo; imparare ad affidarsi e a prendersi cura degli altri componenti del gruppo.

**Tempo:** circa 20' (10 per l'esercizio e 10 per la condivisione)

**Istruzioni:** il gruppo si dispone in fila indiana, e ognuno tiene con le mani la vita di chi gli sta davanti, in modo da formare una sorta di "trenino". Il conduttore si pone in testa alla fila e terrà gli occhi aperti, mentre tutti gli altri li chiuderanno. il trenino si muove lentamente facendo curve larghe e ciascuno dovrà prestare la massima attenzione ai movimenti del corpo di chi lo precede per intuire il sopraggiungere di una svolta e la sua direzione. Contemporaneamente dovrà muovere il proprio corpo nella direzione della svolta in modo chiaro, così da segnalarlo a chi sta dietro. Dopo circa 5' è opportuno fermarsi rimanendo ad occhi chiusi e ascoltarsi dentro per circa un minuto, poi ripartire per ulteriori 4-5 minuti. Infine ci si ferma, si riaprono gli occhi e si condividono i vissuti e le emozioni provate, evidenziando anche in quale delle due modalità ci si è trovati più a proprio agio – condurre o essere condotti- e se ci sono state difficoltà nel rimanere centrati ed aperti in entrambe queste polarità.



## • Il cerchio dell'apprezzamento

Scopo: vedere il bello negli altri e nello stesso tempo in se stessi.

Istruzioni: Si decide chi inizia per primo (chiamiamolo A). Allora A si rivolge, a turno, ad ognuno del gruppo, lo guarda un momento e gli dice un aspetto di lui/lei che apprezza –il primo che gli viene in mente: un aspetto fisico, psicologico o anche legato all'abbigliamento, o altro ancora- quindi passa alla persona successiva e così via. dopo che ha completato il giro i ruoli si invertono: A riceve dagli altri, uno per volta, un apprezzamento. Dopo che A ha ultimato l'esercizio in entrambi i ruoli di donare e ricevere apprezzamenti, un altro può prendere il suo posto e così via. È importante che chi esprime l'apprezzamento si rivolga direttamente al destinatario iniziando la frase con: "Mi piace di te..." oppure "lo apprezzo di te...".

Al termine è opportuno fermarsi qualche momento a riflettere individualmente chiedendosi: Mi è stato facile farlo? Riesco facilmente a vedere il positivo negli altri e a comunicarglielo? Che effetto mi fa ricevere degli apprezzamenti? Mi è più facile apprezzare o essere apprezzato?

Utile e piacevole è concludere con una condivisione di gruppo in cui scambiarsi le impressioni, le considerazioni, i vissuti stimolati dall'esercizio.

## • Il circle time

Il *circle time* è un metodo di lavoro, ideato dalla Psicologia Umanistica negli anni '70, con lo scopo di proporre per tutti i gruppi che abbiano uno scopo comune, uno strumento efficace per aumentare la vicinanza emotiva e per risolvere i conflitti, per stimolare, nel nostro caso, gli adulti ad acquisire conoscenza e consapevolezza delle proprie ed altrui emozioni, per gestire le relazioni sociali sia con i pari che con i giovani.

Il *circle time* è quindi un gruppo di discussione su argomenti di diversa natura, con lo scopo principale di migliorare la comunicazione e far acquisire ai partecipanti le principali abilità comunicative.

### **Obiettivi del circle time:**

- Riconoscere e gestire le proprie emozioni
- Riconoscere le emozioni degli altri (empatia)
- Creare un clima di serenità e di reciproco rispetto
- Imparare a discutere insieme, ad esprimere le proprie opinioni ad alta voce, a riassumere ciò che è stato detto, ad ascoltare e a chiedere l'ascolto.
- Favorire la conoscenza reciproca, la comunicazione e la cooperazione tra tutti i membri del gruppo
- Aumentare la vicinanza emotiva e risolvere i conflitti, attraverso l'analisi dei problemi e trovando insieme le possibili soluzioni.

### **Metodologia:**

Il gruppo si dispone in maniera circolare, utilizzando solo delle sedie.



L'animatore non deve avere il ruolo di interlocutore privilegiato che pone domande e fornisce risposte, ma è parte integrante del gruppo. È importante che la disposizione sia a cerchio per dare effettivamente l'idea di una circolarità nella comunicazione.

Il *circle time* per essere realmente efficace, non deve essere una modalità di relazione sporadica, ma deve avere una frequenza regolare, con una durata di circa 50 minuti.

È bene che ogni *circle time* abbia un "rituale" che sottolinei l'importanza del momento, circoscrivendolo. Ad esempio all'inizio e alla fine di ogni *circle time* è possibile proporre degli esercizi che contribuiscono a creare un clima di serenità e di armonia.

#### **Come scegliere l'argomento:**

Può essere scelto come oggetto di discussione qualsiasi argomento, che verrà proposto dall'animatore o dagli stessi componenti del gruppo con lo scopo di arrivare ad un risultato positivo che porti ad un miglioramento delle relazioni.

#### **Il ruolo dell'animatore**

L'animatore deve innanzitutto chiarire il compito ai componenti del gruppo ed ha il ruolo del facilitatore: **non giudica, non critica, ma stimola i partecipanti ad interagire con gli altri, ad esprimere senza timore i propri pensieri, ad ascoltare ciò che gli altri dicono senza interrompere.**

L'animatore, inoltre, deve osservare i rapporti all'interno del gruppo, stimolare le persone più timide e contenere quelle più aggressive cercando di rendere tutti partecipi della discussione. Alla fine del *circle time* l'animatore riassumerà quanto emerso in maniera obiettiva e senza dare giudizi personali. Di conseguenza, l'animatore non ha il compito di rispondere alle domande del gruppo (a meno che la domanda non riguardi direttamente il suo comportamento) ma se la domanda riguarda i membri del gruppo o tutto il gruppo, la domanda va riproposta al gruppo chiedendo a ciascuno la propria opinione e stimolando la ricerca di una risposta.

È frequente, soprattutto nei primi incontri, che il gruppo sperimenti una dipendenza dal facilitatore-animatore, a cui si rivolge continuamente per avere direttive. In questo caso l'animatore aiuterà il gruppo in queste fasi iniziali, per poi condurli ad una progressiva autonomia. Questo vuol dire che l'animatore non è l'unico responsabile dell'andamento del gruppo, ma che ciascuno contribuisce alla sua efficacia e, a tal proposito, compito dell'animatore è anche quello di chiarire questi aspetti ai partecipanti aiutandoli a sentirsi responsabili di loro stessi e dell'andamento del gruppo. Dopo la dipendenza si tende solitamente a sperimentare il conflitto, in cui soprattutto le persone più "aggressive", tendono a monopolizzare l'attenzione e ad esprimere opinioni talvolta poco rispettose nei confronti degli altri. Anche in questo caso l'animatore non sarà il giudice, ma colui che indirizza queste persone al dialogo costruttivo, ad accettare e rispettare le diversità di ognuno, affinché il gruppo sperimenti la coesione, attraverso cui è in grado di affrontare con successo compiti comuni. Alla fine si dovrebbe raggiungere l'interdipendenza, un livello in cui ogni membro sperimenta piena fiducia negli altri, il che lo rende capace di lavorare serenamente con tutti.



## **METTIAMOCI IN GIOCO**

### ***Esercizi sul campo***

- **Progetto “I Care”**

Scopo: curare le relazioni interpersonali nei nostri centri locali

Istruzioni: individuare tra tutti i componenti del centro locale i salesiani cooperatori più attivi e sensibili e affidare loro la cura di uno o più (non molti) cooperatori “lontani” dalla vita del Centro. Il salesiano cooperatore che aderisce al progetto si preoccupa di andare a far visita al cooperatore/trice “lontano”, cercando di capire le motivazioni della “distanza”, prendendosi cura di lui/lei, aggiornandolo sulle attività del Centro e della comunità. Il Centro organizzare occasioni di incontro informali per ritrovarsi, conoscersi ed esprimersi liberamente.

#### **BIBLIOGRAFIA**

CHELI E., *Relazioni in armonia*, Milano, Franco Angeli, 2004

MILLER K. C. - MILLER D. L. ( a cura di), *Vitamina “C” per l’anima*, Milano, Gribaudi ed., 1999

VOPEL K. W., *Giochi interattivi* (6 vol.), LDC, Leumann (TO) 1995