

I SEGNI DEI TEMPI DENTRO E FUORI DI NOI

come attenderli, accoglierli e tradurli



**I segni dei tempi dentro e
fuori di noi: come attenderli,
accoglierli e tradurli**

Angelo Brusco
- Psicanalista e scrittore -

27 gennaio 2012

“I segni dei tempi dentro e fuori di noi”

Un “certo mondo” è in sfacelo ma tutti e tutte siamo testimoni di una ricchezza, di una vitalità e di una generosità diffuse e disseminate negli interstizi della nostra società. Risorse attive – spesso silenziose – nei diversi contesti relazionali, territoriali ed organizzativi.

Questo “bene comune” ha necessità oggi di essere maggiormente capitalizzato da ciascuna e da ciascuno, affinché il desiderato cambio di civiltà si dispieghi pacificamente, efficacemente e sia foriero di una nuova, sobria e felice prosperità per tutti e tutte.

Ogni donna ed ogni uomo è oggi chiamato – in prima persona e nella propria differenza – ad accogliere e a rendere fecondi i segni di cambiamento dentro e fuori di sé, dando ascolto e tessendo fiduciosamente sul “comune ordito” un pezzetto della “tela” che simbolicamente annuncia **“l’alba” di una convivenza partecipata e gioiosa.**

Nel frattempo, gli inevitabili “detriti della decadenza” se ne possono andare senza distruggerci.

A cura di Loredana Aldegheri

- Coordinatrice dell’iniziativa formativa ed editoriale -

I segni dei tempi dentro e fuori di noi: come attenderli, accoglierli e tradurli.

Angelo Brusco

27 gennaio 2012

a cura di Francesco Corso

Angelo Brusco: La prima fonte di apprendimento è l'esperienza. E' importante perciò porre attenzione a ciò che accade a noi, agli altri e rifletterci sopra.

La formazione ha come obbiettivo il cambiamento. Una formazione che non causa cambiamento è incompleta. A volte la formazione rimane solo a livello intellettuale e non penetra. Ecco queste sono alcune linee che servono per ogni tipo di corso in maniera tale che si possa approfittare di ciò che ci viene offerto.

Bene adesso vorrei fare un breve esercizio che ha come finalità di parlare anche un po' di noi, voglio farlo utilizzando delle immagini. Vorrei che ognuno di voi riflettesse su se stesso, sulla propria vita rappresentandola con un simbolo, un'immagine.

Adesso sceglietevi un compagno/a e presentatevi dicendo il vostro nome, il vostro simbolo e come mai l'avete scelto. Tu cosa hai scelto?

Loredana Aldegheri: Io ho scelto un'imbarcazione a remi .

Angelo Brusco: Cosa dice di te in questo momento?

Loredana Aldegheri: Forse di una fase di attraversamento però con le mie forze. Comunque da poco mi sono trasferita vicino al lago di Garda e sono suggestionata dall'ambiente. La barca rimanda al mettermi in viaggio attraverso l'acqua. L'acqua è qualcosa di molto importante, perché ci dà la vita.

Angelo Brusco: Come no? C'è la fatica, ma anche la soddisfazione o no?

Loredana Aldegheri: Sì, cioè di vogare, di compierlo in prima persona il viaggio.

Angelo Brusco: Cioè come in un percorso. Il viaggio è difficile, ma anche bello, porta soddisfazione. Bene. Come è andato l'esercizio? Cominciamo a dire i simboli!

Partecipante: Il mio simbolo è la lettera. Nella mia vita sono sempre stata continuativa, sempre nello stesso posto.

Partecipante: Io ho pensato alla corsa, in solitudine; ma la vivo come una bella dimensione che mi possa far sentire l'aria, un segno d'apertura e poi corri di là corri di qua.

Partecipante: Io ho scelto l'occhio, non solo perché la vista è un senso che mi rappresenta molto, ma anche per riuscire a vedere, non solo guardare, un punto di forza che può aiutare ad aprire gli orizzonti.

Partecipante: Io ne ho scelti due; il primo è l'albero non ancora forte, ma che si sta consolidando, con foglie nuove. L'altro è un palloncino che si gonfia, che si può ricondurre ai cambiamenti che sto vivendo.

Partecipante: Anch'io ho scelto l'albero, che ha un grande tronco con dei rami, che però continua a cambiare foglie e credo possa rappresentare i cambiamenti che ho avuto nel lavoro.

Partecipante: Io ho pensato a un gomitolo, perché adesso la mia vita è un po' complicata da tante cose, ho interessi con un futuro ancora incerto. Comunque questo filo che si sfilava dalla matassa è comunque la mia vita e fa parte di me.

Partecipante: Io ho pensato a un melograno, che è proprio come il mio ruolo di genitrice che ho in questo momento, cioè che insegna piccole cose e che però dovrà pur raccogliere qualcosa. Come un melograno quasi aperto.

Partecipante: Io avrei pensato a un grappolo d'uva che ha preso sapore dal sole, che è praticamente formato e c'è qualcosa che viene lasciato e qualcosa che rimane.

Partecipante: Io ho pensato a un'antenna; cioè sono attenta e vigilo su quello che succede, al mio futuro e alla mia famiglia.

Partecipante: Per me è stata la luna, perché è un punto di riferimento dove si può guardare dall'alto e scoprire quello che ci sta attorno.

Partecipante: Io non mi sono legato a un simbolo, ma a una categoria "film" che è dovuta alle mie caratteristiche di aggressività, di solitudine e di affettività allo stesso tempo.

Partecipante: Io ho scelto un cuore incerottato, perché il cuore mi ha sempre fatto condurre la mia vita e adesso lo sento un po' ammaccato con delle ferite.

Angelo Brusco: Io ho pensato a uno scalatore in montagna. L'immagine rappresentata come nella mia vita ci sia la fatica a scalare, ma allo stesso tempo la bellezza dello scoprire di far leva e dell'affidarsi alle proprie forze. **Cosa dicono questi simboli del nostro gruppo?** E' un gruppo positivo o no? Si sostanzialmente positivo: è un gruppo statico o in movimento? Lo sento in movimento perché c'è chi corre, chi va in montagna, è un gruppo luminoso, chiaro? E' un gruppo luminoso, in una posizione buona per lavorare, per condividere.

Io vorrei risottolineare l'importanza dei simboli che rappresentano la nostra vita. Guardate come noi prendiamo spunto dalla natura, dalla realtà e così il linguaggio che utilizziamo.

Il tema che ho scelto per questo incontro e di cui parleremo è "**La Resilienza**". Inizialmente parleremo della definizione e del significato della resilienza, poi vi darò un questionario che compilerete, condividerete e successivamente altre indicazioni per aumentare la resilienza. La resilienza è un parola che viene dal latino "resilire o resalire" che **significa saltare indietro ed è un termine che deriva dalla fisica che dà la possibilità al corpo di ricevere uno shock e tornare alla sua dimensione originale.** Cioè ricevere una botta ma ritornare al suo stato

originario. Sono dei concetti che vengono da una scienza (la fisica) e vengono successivamente messi vicino ad un'altra disciplina, quindi vengono accostati anche al comportamento umano. Difatti, in psicologia **la resilienza rappresenta la capacità di superare le difficoltà, la capacità di convivere con esse e andare avanti.** Dunque la resilienza può portare le persone anche ad acquisire maggiore forza, più maturità. Dunque la persona resiliente è la persona che è capace di far fronte a lutti, incidenti, separazioni senza distruggersi, ma anche capace di risollevarsi e continuare con più forza di prima. Adesso dobbiamo pensare che l'uomo è strutturato anche per riuscire ad affrontare con successo difficoltà e stress e tutti ne siamo capaci. C'è chi di fronte a una difficoltà si abbatte, c'è chi continua e guarda avanti con speranza. La resilienza può essere imparata, cioè non vuol dire che siamo invulnerabili, ma almeno che non soccombiamo. Cioè dobbiamo essere capaci di guardare con realismo i colpi che riceviamo. E questa capacità ci dà la speranza di far fronte alle difficoltà. **La resilienza può essere imparata,** ma c'è chi ce la già e chi deve farla maturare. La resilienza dovrebbe essere un comportamento della persona, ma certe volte la persona non riesce a far fronte ai problemi e ha bisogno di aiuto. L'individuo resiliente presenta una serie di caratteristiche psicologiche inconfondibili: è un'ottimista, cerca di leggere gli eventi negativi come momentanei e circoscritti, crede di avere un relativo controllo sulla vita che lo circonda, non solo dell'ambiente attorno. Questo individuo è fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi che si pone, tende a vedere i cambiamenti come una sfida e come un'opportunità.

Loredana Aldegheri: Mi sembra proprio una bella parola, io non l'avevo mai interiorizzata, suona bene.

Angelo Brusco: Sì è vero, come quell'autore che riporta quell'esempio in cui dice della barca in mezzo al lago che si rovescia ma chi la conduce ha la capacità di girarla di nuovo e così ripartire. Ma alla fine su cosa si basa il concetto di resilienza? **Si basa su di noi che abbiamo delle risorse.** Adesso vi dico un aneddoto. Un bambino è andato in un laboratorio di un grande scultore e dopo aver guardato un po' come lui lavorava se n'è andato annoiato, ma tre settimane dopo è tornato e vede una statua di marmo di leone e tutto meravigliato va dallo scultore e gli chiede come faceva a sapere che c'era un leone in mezzo alle pietre

di marmo. In pratica questo aneddoto spiega che ci sono delle risorse in tutti noi. A volte però sono coperte da una cortecchia di marmo (la pigrizia, l'ignoranza, ecc.) e allora rimangono inutilizzate, ma anche le persone che incontriamo hanno delle risorse che però a volte non sono capaci di utilizzarle e allora con martello e scalpello bisogna liberare queste risorse e utilizzarle per la crescita personale, anche per gli altri, per far crescere anche gli altri. Parliamo di resilienza perché nell'essere umano ci sono delle risorse che possono essere più o meno abbondanti che dipendono da vari fattori (dove siamo nati, vissuti, persone vicine, opportunità, ecc), questo bagaglio di risorse può essere aumentato con la formazione. Adesso vi consegno il questionario che è composto da 10 domande.

Loredana Aldegheri: Sono individuali?

Angelo Brusco: Sì sono individuali. Dite poi quale frase avete trovato più impegnativa.

Partecipante: Per me è più interessante la domanda "In che misura entra nella tua vita la spiritualità?"

Angelo Brusco: Sì, le risorse sono di vario genere : materiali, fisiche, tecniche che fanno leva sulla competenza. Ce ne sono anche di spirituali che sono legate ai valori che danno senso alla vita. Altre?

Partecipante: A me è piaciuto molto il discorso di come una persona supera le difficoltà perché infatti io, in prima persona mi sento forte, positiva e capace di far fronte a quello che capita. . .

Partecipante: A me è piaciuto tanto quella sull'autumorismo, perché spesso è sottovalutato e dunque non se ne parla tanto; non lo si impara ma se invece viene imparato è una dimensione molto importante.

Angelo Brusco: Qual'è l'effetto dell'autumorismo?

Partecipante: Di non prenderci troppo sul serio

Angelo Brusco: Dunque così smontano un po' le cose?

Partecipante: Sì esatto.

Angelo Brusco: Mi viene in mente un aneddoto indiano in cui il marito dice alla moglie : "Prepara del buon formaggio" e le spiega la tipologia del formaggio, ma lei gli risponde dicendo : "ma non abbiamo quel tipo di formaggio nella nostra cucina". Lui dice "ah bene per tutti gli effetti negativi che ha" e la moglie risponde "ma insomma quale delle tue reazioni vale?" . Lui risponde "per il formaggio vale la prima e per gli effetti negativi la seconda" .

Qualcun altro? Qual'è il vostro grado di autostima?

Partecipante: Qua nel nostro gruppo si pensava che l'autostima è stata un pò sopravvalutata negli ultimi anni.

Angelo Brusco: Dipende molto come si definisce l'autostima, Perché ha una triplice dimensione : la prima è "**cognitiva**" cioè cosa penso di me; la seconda "**emotiva**" cosa sento nei miei confronti, quali sentimenti vivo nei miei confronti rispetto a una realtà; la terza è la dimensione "**comportamentale**" cioè come mi comporto nei miei confronti, come tratto il mio corpo? Come tratto le mie emozioni? I valori? Coloro che non hanno una buona autostima sono le persone che riconoscono solo i loro limiti o le persone che riconoscono solo i loro aspetti positivi, invece chi ha una buona autostima sa riconoscere quello che di positivo c'è in se stesso, ma guarda i suoi limiti per impegnarsi a cercare di superarli. Comunque nel complesso come vi siete valutati con il questionario? Siete contenti di voi?

Loredana Aldegheri: Una cosa mi sono chiarita a partire dalla quarta domanda : "**Mi sento di superare i momenti avversi o sono una persona fragile?**" Io ho risposto che spesso mi sento tutte e due le cose cioè mi sento capace di superare, ma allo stesso tempo sento una fragilità dentro, adesso però me l'hai chiarita con il discorso delle tre parti cioè che a livello cognitivo mi sento magari di prefigurarmi una via di uscita, però a livello emotivo mi sento più in difficoltà, emotivamente c'è una trepidazione, tanto che io ho interiorizzato una frase che un mio amico in un convento dei Servi di Maria a Rovato mi ha detto : "Non avere paura della paura.

Perché è la paura di non farcela che crea questo stato di insicurezza e fa anche scivolare a volte, cioè hai le idee chiare, ma emotivamente si è insicuri"; ecco infatti ci sono livelli diversi e uno può essere più sviluppato dell'altro.

Angelo Brusco: Bell'analisi, perché si vede che hai le idee chiare ma c'è questa fragilità emotiva che frena! Qualcun altro?

Partecipante: La paura è profetica. La paura certe volte fa compiere quello che si vuole ottenere.

Angelo Brusco: Infatti in quel caso è la paura che mi mette in guardia, però la paura è distruttiva se limita il mio comportamento. L'ottimismo è una cosa importante, dunque guardare il bicchiere mezzo pieno, fare dei progetti per migliorarsi. Mi vengono sempre degli aneddoti. C'erano delle ragazze che giocavano sul margine di un ruscello e passa di lì un signore che chiede a una ragazza: "Che cosa stai facendo?" e una ragazza risponde "Sto ammucciando dei sassi" e l'altra risponde "Io sto costruendo una cattedrale". Vedete che cose diverse si possono fare con gesti uguali! Vedete la differenza tra una persona che è svogliata e l'altra che invece ha un progetto; è vero, farà fatica, ma almeno ha la voglia per continuare a fare, come la Mag ora che ha un grande progetto per avere una nuova Casa. Adesso passiamo a capire come facciamo ad aumentare la resilienza. Per cominciare, uno ad uno, leggeremo una parte della dispensa appena consegnata.

Partecipante: Buoni rapporti con i familiari più prossimi, con gli amici o con gli altri sono importanti, accettare l'aiuto da chi è interessato a noi è importante per aumentare la resilienza; alcune persone pensano che essere attivi in gruppi civici, organizzazioni religiose e gruppi locali, fornisca supporto sociale che possa aiutare a recuperare speranza, assistere gli altri nel momento del bisogno beneficia anche chi aiuta.

Angelo Brusco: Vedete? Ci sono rapporti e rapporti. Adesso vi spiego che ci sono altri tipi di relazioni. Le "**Relazioni tra**" sono relazioni anonime cioè quelle tipo del mercato, di piazza Bra cioè si parla con difesa e diffidenza; le "**Relazioni con**" sono quelle già un passo più avanti cioè relazioni che sono vincolate dall'amicizia

che si esprimono anche nell'amore più intenso. In questo secondo tipo di relazione non si considera l'altro come un oggetto, ma come un "tu" con il quale è bello stabilire una reciprocità come nell'amicizia, nell'amore. Come terza categoria ci sono le **"Relazioni per"**. La "Relazione per" indica un'azione di servizio per gli altri, Noi siamo chiamati a vivere le "Relazioni con" per essere completi. C'è un autore francese che nel libro "La Relazione Creatrice" esprime bene "La Relazione con". Fa l'esempio di qualcuno che va a visitare le cantine dello champagne, come io sono andato in Francia a visitare le mie comunità. Alla fine del percorso, davano da bere prima un bicchiere d'acqua per estinguere la sete, perché lo champagne, non è per estinguere la sete, ma per essere degustato. E così la relazione con l'altro non è perché l'altro estingua i miei bisogni, ma perché sia bello condividere, progettare insieme, volerci bene, aiutarci, ecc. Passiamo a un'altra lettrice.

Partecipante: Evito di vedere le crisi come problemi insormontabili. Non puoi cambiare il fatto che eventi altamente stressanti succedano, ma puoi cambiare come li interpreti e reagisci agli stessi, prova a vedere come oltre il presente e le circostanze future, le possibilità possano essere un po' migliori. Fai attenzione a qualsiasi esile possibilità quando ci sono situazioni difficili.

Angelo Brusco: Qui c'è da sottolineare l'interpretazione. Infatti in questo gruppo la frase viene interpretata in modo diverso da tutti. Ogni situazione è diversa, ma cambia in base al modo di interpretarla. La mia interpretazione non è detto che debba essere la realtà. Una frase presa dalla "Psicologia PNL" dice che " La mappa non è il territorio".

Partecipante: Penso sia importante saper accettare il fatto che il cambiamento è parte della vita. Certi obiettivi possono non essere più perseguibili per colpa di circostanze avverse, accettare le situazioni che non possono essere modificate può aiutarti a focalizzarti su quelle che puoi cambiare.

Angelo Brusco: Questo può essere un criterio base per l'accompagnamento, cioè ci sono certe situazioni che non si possono cambiare, ma chi ti sta vicino può aiutarti ad adattarti alla situazione in cui sei.

Partecipante: Infatti se uno lo accetti così com'è allora lui si farà cambiare, se tu non lo accetti così com'è, lui non si farà cambiare.

Angelo Brusco: Lei ha toccato un punto importante, la relazione è sana quando distinguo l'altro perché diverso da me, mentre noi abbiamo la tendenza a che gli altri si adattino a noi. Tipo due persone tifano due squadre diverse e noi cerchiamo di convincerle di tifare la nostra, stessa questione quella del cordone ombelicale che i genitori non accettano che i figli facciano cose diverse da quelle che vogliono loro.

Partecipante: Muoviti verso i tuoi obiettivi, sviluppa obiettivi realistici, fai qualcosa regolarmente anche se sembra una realizzazione piccola. Invece che focalizzarti sui problemi che ti si pongono davanti, chiediti come puoi andare avanti per raggiungere gli obiettivi.

Angelo Brusco: Cos'è un obiettivo? L'obiettivo è un risultato che si vuole raggiungere, e allora devo stare attento e se l'obiettivo è impegnativo non devo subito cercare di raggiungerlo, ma trovare mediazioni per arrivarci.

Partecipante: Compisci azioni decise, nelle situazioni avverse, quando puoi agisci. Compisci azioni decise piuttosto di accantonare i problemi e le fonti di stress, desiderando magari soltanto che scompaiono.

Partecipante: Cerco opportunità per imparare; le persone spesso imparano qualcosa su loro stesse e osservano come, per certi aspetti, nella lotta con il dolore siano cresciute. Molte persone che hanno avuto esperienze tragiche ed avversità hanno conseguito un miglioramento nelle relazioni, un ampio segno di forza personale anche in momenti di vulnerabilità, un incremento di autostima, uno sviluppo della sua spiritualità, un maggiore apprezzamento della vita.

Angelo Brusco: Le situazioni avverse devono diventare motivo per cui crescere e migliorare se stessi, perché la nostra crescita personale dipende anche da come noi cogliamo quello che ci succede. In pratica bisogna capire come la situazione può aiutare e migliorare noi stessi. Mi ricordo un fatto. Ero nella sala d'aspetto di un dentista e ho cominciato a parlare con una persona. La maniera con cui essa

parlava mi impressionava e lì ho capito la bellezza del conversare e non di cose banali, anzi. Infatti abbiamo iniziato a parlare di esperienze vissute e cosa esse ci hanno dato; mi ricordo una coppia che purtroppo aveva perso il figlio, cioè la moglie era all'ottavo mese, e allora alla luce del fatto che erano credenti si chiesero "cosa vuole farci capire il Signore con questo?". Cosa ci dice la vita su questo? Cioè non bisogna lasciar trascorrere niente. In pratica noi riceviamo un milione di bit di informazioni, ma ne riusciamo a captare solo 170 al secondo, allora dobbiamo imparare a processare le più importanti. Ad esempio la festa del Natale porta tante informazioni: le vendite, i regali, cominciano mesi prima. E' capitato un fatto in cui è stato chiesto a Mike Buongiorno come ha passato il Natale e lui rispose : "Una mangiata" , qui si è visto come Mike Buongiorno ha vissuto il Natale : come aspetto culinario.

Partecipante: Se hai una visione positiva di te stesso, accresci la fiducia nella tua capacità di risolvere le situazioni. Fidandosi del proprio istinto si accresce la resilienza.

Angelo Brusco: Posso far leva su di me un pochino o no? Anche chiedere aiuto è importante, però prima chiediamo aiuto a noi stessi.

Partecipante: Penso sia importante mantenere le cose in prospettiva, soprattutto quando si fa fronte a eventi molto dolorosi. Si possono considerare le situazioni stressanti in ragione al contesto evitando di gonfiare oltre misura gli eventi.

Loredana Aldegheri: Mantenere una visione fiduciosa, una visione ottimistica ti permette di aspettarti che nella tua vita succedano cose buone. Prova a visualizzare quello che vuoi piuttosto di preoccuparti solamente di quello che temi.

Angelo Brusco: Invece altre persone partono da quello di cui hanno paura.

Partecipante: Prenditi cura di te stesso, presta attenzione ai tuoi bisogni e ai tuoi sentimenti, impegnati in attività che ti piacciono e che trovi rilassanti, esercitati regolarmente. Prendersi cura di se stessi aiuta a tenere la mente e il corpo pronti ad affrontare situazioni che richiedono resilienza.

Angelo Brusco: Questo cosa vuol dire? **Volersi bene!** Quindi prestare attenzione a noi stessi e tenere controllate tutte le dimensioni della nostra vita. In anzitutto c'è la "dimensione corporea" cioè far attenzione al nostro corpo, volergli bene senza esagerare perché non bisogna idolatrare il corpo, però rispettarlo, amarlo perché l'atteggiamento che abbiamo nei confronti del nostro corpo esprime l'atteggiamento che anche noi abbiamo su di noi stessi. Il corpo è parte fondamentale del nostro essere. Sarebbe più giusto dire che "Io sono corpo" invece che dire "Io ho un corpo"; è più giusto dire "Io sono il mio corpo" perché è una dimensione essenziale. Dopo c'è la "dimensione intellettuale" che coltiva la nostra cultura, ci permette di ampliare i nostri orizzonti, ci fa leggere le cose da punti di vista diversi, oltre il nostro spirito, ecc. Poi c'è la "dimensione emotiva" cioè sapere gestire i sentimenti, poi c'è la "dimensione sociale" per migliorare il nostro stile relazionale.

Loredana Aldegheri: Mi ha colpito una cosa di questa frase "**Esercitati regolarmente**" come una disciplina; cosa che è difficile con la frenesia dell'oggi; cioè ci si dà degli obiettivi, però poi ci si ferma. L'esercizio regolare è una dimensione che purtroppo è rara. Ci sono comunque pratiche importanti in cui come la yoga. La meditazione.

Angelo Brusco: Anch'io infatti nel mio Centro indico delle pratiche e al momento sono tutti contenti e sono felici, ma dopo alla fine chi le attua sono pochi e anche quelli che dicono "dai mi ci metto dieci minuti al giorno, alla terza volta che svolge la pratica si stufa e lascia lì", cioè **se si vuole avere un risultato ci vuole disciplina nelle cose e allora si che è una vera pratica.**

Partecipante: Quando fai quei 10-15 minuti lì è importante ascoltarsi e io cerco di farlo e quando non lo faccio ne sento la mancanza.

Partecipante: Impara dal tuo passato; focalizza le passate esperienze e cogli i tuoi punti di forza per riuscire a capire quali strategie ti possono aiutare ad aumentare la resilienza.

Angelo Brusco: Cosa dite di questi dieci punti? Possono essere utili? Io ne aggiungerei altri fino ad arrivare a 12. "**Coltivare desideri**". Adesso comincio a

spiegarvelo con un aneddoto, vi ricordate la leggenda di San Lorenzo? Quella in cui se la persona, che nella notte di San Lorenzo, vede cadere le stelle può esprimere un desiderio ed esso si avvera! Però il desiderio deve essere già dentro cioè quando si vede la stella lo si esprime subito. Ci sono molte occasioni per crescere e dobbiamo capirle e approfittarne, come le stelle cadenti che cadono e avendo già dei desideri, possiamo cercare di attualizzarli. In pratica, quando mi capita l'occasione per attualizzare il mio desiderio, bisogna cercare in quell'occasione di fare concretamente quello che si era pensato. Come Sant'Agostino che parlava di "Ginnastica dei desideri": noi abbiamo tanti desideri però dobbiamo selezionare quelli che secondo noi sono i più importanti.

Loredana Aldegheri: Questo passo di cui hai parlato mi è piaciuto molto. Quando hai detto che è importante ascoltarsi, guardare i desideri, dare valore senza avere l'ansia di realizzazione perché, dopo, l'occasione arriva. Io sono cresciuta con la cultura occidentale che dice che se vuoi realizzare un desiderio devi darti da fare. Invece una cosa bella da fare è **ascoltare il desiderio e affinarlo e confidare che le stelle cadenti**, e, come hai detto tu, ci sono metaforicamente molte stelle cadenti e dunque ci sono tante occasioni, l'importante è anche lasciare fare un po' alla vita ; tu responsabilizzati sulla cura del desiderio e poi vedrai che qualcosa accade. Mi sembra bello che la stella venga incontro.

Partecipante: Infatti se sei presente nelle cose che vivi con l'attenzione piuttosto che con abitudine è più bello.

Angelo Brusco: Se per esempio uno di voi ha il desiderio di essere più propositivo questa è l'occasione. Qua c'è l'occasione di parlare di più rischiando un po': avete avuto la possibilità di mettervi più in gioco. Adesso abbiamo altri due piccoli suggerimenti. Il primo è "**Non aspettare**". Quando infatti si fanno certe riflessioni e si è pensato "**ma quante occasioni perse**". Ho letto, in un libro di una scrittrice francese, che la notte di natale lei con altre persone avevano assistito una persona che era morta e dopo quel fatto si è data l'impegno che, ogni cosa che voleva dire a una persona gliel'avrebbe detto, non avrebbe più aspettato. Quante persone sento dire "avrei dovuto, avrei avuto, ecc" anche mia mamma diceva: "avrei potuto chiamarla di più, andare a trovarla di più". Ora faccio fa l'ultimo augurio e vi dico " Voi che incontrate persone, fatevi questi augurio : Chiunque entra nella mia

vita, esca migliore" allora io lo applico alla relazione; **chi entra in casa mia esca migliore.**

Partecipante: Dall'intenzione alla realizzazione: devo fare i conti con il mio carattere.

Angelo Brusco: Adesso terminiamo con **l'esercizio della catena dell'energia.** Allora la mano destra riceve e la mano sinistra dà. Chiudiamo gli occhi, respiriamo profondamente una volta, due. **Entriamo in contatto con i nostri sentimenti,** poniamo attenzione adesso alla mano destra e vediamo se siamo in grado di ricevere, di saperci far aiutare? Come riceviamo? Pretendiamo l'aiuto o ci limitiamo a riceverlo con gratitudine? Poniamo ora attenzione alla mano sinistra, quella che dà: siamo capaci di dare, di aiutare? Di amare? Come aiutiamo? Come amiamo? Imponiamo il nostro aiuto? Pretendiamo il contraccambio? O siamo capaci anche di gratuità? Ricevere e dare, **dare e ricevere fanno parte natura umana.** Sono lo strumento necessario per crescere e per aiutare gli altri a crescere, importante è apprendere e dare, dunque dare bene e ricevere bene. Inviemo un messaggio energetico alla persona di destra e alla persona di sinistra facendolo circolare in tutto il gruppo, ci sono tanti motivi che uniscono la nostra natura umana: i nostri propositi, i nostri progetti. Ed ora lasciamo dolcemente le mani e apriamo gli occhi. Abbiamo finito e vi auguro che siate migliori.

Allegati: - "La Resilienza" di A. Brusco

- Questionario di lavoro su "La Resilienza"
- Note su come sviluppare "la Resilienza"

La **Libera Università dell'Economia Sociale e degli Scambi** nasce nel 2005 nell'ambito del Progetto Europeo EQUAL denominato Macramè-Reti Sociali ed altri intrecci per il Terzo Settore. La LUES si propone di tesoriare sia l'esperienza Mag nel tempo che l'elaborazione di altre e diverse realtà Veronesi, Italiane ed Europee operanti nel Terzo Settore. Ovvero altri soggetti, donne e uomini, interessati a sostenere concretamente le libere forme associative e le esperienze autorganizzate nel lavoro, nella cultura e nella socialità caratterizzate dalla differenza femminile e maschile e generate nell'ottica della sussidiarietà. Sono obiettivi della LUES: 1.Consolidare un luogo di pensiero a partire dai saperi pratici. 2.Scambiare esperienze e saperi con comunità filosofiche, scientifiche, gruppi culturali e di ricerca, altre Libere Università. 3.Produrre materiali didattici, testi, opuscoli. 4.Realizzare attività di formazione, autoformazione e laboratori di crescita culturale compartecipate, anche con soggetti del territorio che si propongono azioni di responsabilità sociale.

MAG: Promuove e sostiene – attraverso un centro di formazione, cultura e servizi – l'economia sociale ed il terzo settore locale. La Mag ha dato avvio, nel 1978, alla finanza etica per l'imprenditorialità sociale. Da alcuni anni si occupa di microcredito alle nuove povertà. Con il Comitato Mag per la Solidarietà Sociale Onlus viene realizzata – attraverso la raccolta fondi – una azione umanitaria di auto sviluppo locale a 'Ndem Senegal ed il sostegno allo sportello Mag di Microcredito.

Angelo Brusco, sacerdote, dirige il Centro Camilliano di Formazione. E' laureato in filosofia, teologia e psicologia. Ha trascorso 10 anni in Canada e 2 negli USA. Ora il suo impegno principale è l'insegnamento. E' docente di psicologia pastorale all'Istituto Internazionale di Teologia Pastorale della Salute "Camillianum" di Roma; di conseling pastorale allo Studio Teologico "San Zeno" di Verona e alla Facoltà di Teologia Del Triveneto di Padova.

Bibliografia essenziale

Nel 1993 ha scritto: - Il cappellano d'ospedale. Disagi e nuove opportunità, *Edizioni Camilliane*. Nel 1997: - Animazione di gruppo primo livello, *Gabrielli Editori*; - Iniziazione al dialogo e alla relazione di aiuto primo livello, *Gabrielli Editori*; - Iniziazione al dialogo e alla relazione di aiuto secondo livello, *Gabrielli Editori*; - La relazione pastorale d'aiuto. Camminare insieme. *Edizioni Camilliane*. Nel 1999: - Affondare le radici estendere i rami. Itinerari di crescita umana e spirituale. *Edizioni Camilliane*; - Sulle orme di Cristo medico. Manuale di teologia pastorale sanitaria. *EDB*. Nel 2007: - Attraversare il quado...insieme. Accompagnamento psico-pastorale del malato, *Gabrielli Editori*; Nel 2012: - La Provincia Lombardo-Veneta dei Camilliani. 150 anni di attività, *Gabrielli Editori*.



Telefono: 045/8100279 - Sito web: www.magverona.it - E-mail: info@magverona.it