

Le emozioni nella relazione d'aiuto: evento causante ed elaborazione dell'evento

Gli appunti sono sotto forma di input da rielaborare anche individualmente per mantenere la traccia dell'intervento e della condivisione.

EMOZIONE > sentimento accompagnato da attività motorie e ghiandolari

EMOZIONE: Un altro aspetto che può intervenire nell'ascolto profondo è l'emozione.

Quante volte una persona ci ha raccontato un fatto personale e noi abbiamo riso o pianto. Anche alle risposte emotive bisogna dare il giusto ascolto perché molte volte il volontario come il medico o l'infermiere devono essere distaccati, anche se non è possibile esserlo totalmente perché siamo umani e sensibili.

EMPATIA > fenomeno per cui si crea con un altro individuo una sorta di comunicazione affettiva in seguito ad un processo di identificazione pathos. Ognuno ha una serie di soglie ed ognuno deve conoscerle per potersi conoscere ed abbiamo fatto l'esempio di alcune:

- La soglia del piacere
- La soglia del dolore
- La soglia della volontà

Le **emozioni** sono una caratteristica presente in tutti gli esseri viventi che implica una reazione cognitiva e fisica, prevalentemente improvvisa, ad uno stimolo. Quindi, sono intese come uno stato affettivo di tipo fuggevole.

Lo stimolo emotigeno (vuol dire di origine emotiva), che può essere un evento, una scena, un'espressione del volto o un particolare tono di voce, viene elaborato in prima istanza dai centri sottocorticali dell'encefalo, in particolare l'amigdala riceve l'informazione direttamente dai nuclei posteriori del talamo (via talamica o sottocorticale) e provoca una prima reazione autonoma e neuroendocrina con la funzione di mettere in allerta l'organismo.

A questo livello dell'elaborazione, l'individuo è consapevole del cambiamento avvenuto nell'ambiente, ma non ha ancora cognizione dell'evento, non gli sa attribuire un significato e non sa dare una risposta adeguata. In un secondo momento l'informazione sullo stimolo raggiunge le cortecce associative e viene elaborata in maniera più completa; a questo punto viene mandata di nuovo all'amigdala per organizzare una risposta adeguata.

Ogni emozione è correlata a reazioni psicofisiologiche di vario genere, mescolate tra loro in maniera complessa e unica a seconda delle persone e delle situazioni. L'emozione, specialmente quando intensa,

può provocare modificazioni somatiche diffuse. Può determinare l'accrescere o la diminuzione delle pulsazioni cardiache, l'aumento o la diminuzione della sudorazione, l'aumento o il rallentamento del ritmo respiratorio.

L'emozione ha altresì effetto sugli aspetti cognitivi: può causare diminuzioni o miglioramenti nella capacità di concentrazione, confusione, smarrimento, allerta, e così via. Il volto e il linguaggio verbale possono riflettere all'esterno le emozioni più profonde; una voce tremolante, un tono alterato, un sorriso solare, la fronte corrugata indicano la presenza di uno specifico stato emotivo.

L'emozione altera anche la sfera comportamentale dell'individuo.

Dagli studi dello psicologo canadese Paul Ekman, una caratteristica importante delle emozioni primarie è data dal fatto che vengono espresse da ogni essere umano in qualsiasi luogo, di qualsiasi cultura ed etnia attraverso modalità simili. Ekman, ha analizzato come le espressioni facciali corrispondenti ad ogni singola emozione interessino gli stessi tipi di muscoli facciali e allo stesso modo, indipendentemente da fattori quali latitudine, cultura e etnia.

Lo sviluppo delle emozioni

Il neonato evidenzia tre emozioni fondamentali che vengono definite "innate" : paura, amore, ira. Entro i primi cinque anni di vita manifesta altre emozioni fondamentali quali vergogna, ansia, gelosia, invidia.

L'evoluzione delle emozioni consente al bambino di comprendere la differenza tra il mondo interno ed esterno, oltre a conoscere meglio se stesso.

Dopo il sesto anno di età, il bambino è capace di mascherare le sue emozioni e di manifestare quelle che si aspettano gli altri da lui. A questo punto dello sviluppo il bambino deve imparare a controllare le emozioni, soprattutto quelle ritenute socialmente non convenienti, senza per questo indurre condizioni di disagio psicofisico.

Le tipologie

Le emozioni primarie, secondo una recente definizione di Robert Plutchik sono otto, divise in quattro coppie:

la rabbia e la paura

la tristezza e la gioia

la sorpresa e l'attesa

il disgusto e l'accettazione

Secondo vari autori, dalla combinazione delle emozioni primarie derivano le altre (secondarie o complesse):

l'allegria, la vergogna, l'ansia, la rassegnazione, la gelosia, la speranza, il perdono, l'offesa, la nostalgia, il rimorso, la delusione.

Riprendiamo l'argomento dell'ascolto

È molto importante l'azione dell'ascolto, non solo verso il malato ma verso tutto quanto ci circonda.

È necessario avere l'attenzione, l'atteggiamento e la cura giusta da vivere quando parliamo di ascolto, per comprendere appieno il suo significato, la sua potenza. Sappiamo tutti cosa è l'ascolto ma non tutti siamo capaci di ascoltare. Per capire l'ascolto dobbiamo dare il giusto tempo all'ascolto.

L'ascolto può essere :

- DIRETTO: io ascolto un altro che parla.
- INDIRETTO: ascoltare tutto ciò che porta un messaggio non riferito direttamente a noi.
- INTERIORE: che ci permette di entrare ancora più in profondità, è l'ascolto verso noi stessi.

Questo aspetto interiore è l'aspetto sensibile che mette in moto un aspetto dell'ascolto ancora più sottile: io ascolto gli altri non solo con l'udito, ma anche con il cuore.

Quindi ascolto il malato non solo attraverso le parole ma con l'ascolto del cuore.

Saper ascoltare, osservare l'altro e percepire, intuire, sentire. Ascoltando l'altro si crea molte volte un rapporto particolare, unico e irripetibile, si creano dei meccanismi, delle dinamiche che arricchiscono entrambi. Si trovano insieme delle risposte.

L'ascolto che guarisce è uno stato che si deve raggiungere. Arrivare ad una profondità tale dove si riesce

a vivere il proprio ascolto, il coinvolgimento a tal punto da com-prendere che la parola di guarigione

è anche per se stessi. Se l'esperienza dell'altro la interiorizzo come mia, posso accorgermi che sono due cammini paralleli che fanno già parte del mio vissuto.

ESSERCI: vuol dire io sono presente alla tue parole, a quello che mi stai dicendo.

Molte volte invece ascolti l'altro ma in realtà non ci sei. Quindi la qualità dell'ascolto sta proprio in questo grande lavoro interiore molto faticoso.

CONTATTO FISICO: è importante il contatto fisico che a volte si crea nell'ascolto.

Soprattutto nei momenti importanti vi sarete accorti che si forma un'atmosfera particolare e un'intimità maggiore se prendete per mano la persona o gli posate il braccio intorno alle spalle, è un accoglimento diverso che parlare ad un metro di distanza.

PRESENZA: Abbiamo parlato dell'importanza del contatto fisico, nell'ascoltare l'altro c'è anche la presenza fisica, se io ti sto ascoltando, la mia postura ti può far capire se mi sto annoiando. Se invece ti sto ascoltando la mia postura lo dimostrerà e tu ti sentirai presa in considerazione.

PROTEZIONE: L'ascolto porta sempre un'atmosfera particolare, una sorta di protezione.

Quando una persona ci parla di alcune cose, avviciniamo la sedia all'altro o magari prendiamo la persona e ci spostiamo da un'altra parte, si crea cioè il giusto momento, la giusta atmosfera, il giusto incontro.

GUARDARE NEGLI OCCHI: Altra cosa importantissima è guardare negli occhi, cioè prendere in considerazione l'altra persona. Io ci sono, sono qui per te veramente, ti sto ascoltando, ti sto vedendo, tu esisti ai miei occhi.

SGUARDO: L'ascolto che guarisce è un ascolto pieno, è un ascolto vero.

Anche lo sguardo è importantissimo, essere guardati negli occhi significa che ti sto considerando, significa che sto veramente parlando con te. Molte volte invece si guarda in giro, si guarda per aria, si guardano le mani, si tocca la penna, si scarabocchia, si perde quel tempo prezioso.

PAROLA: È l'altro aspetto dell'ascolto positivo e totale: la parola che poi porterò.

Se la persona mi ha portato un argomento molto importante ma io ascoltavo superficialmente

e non ero presente a quello che stava dicendo qualunque cosa gli porterò sarà una banalità o non avrà attinenza con quello che mi stava dicendo.

“L'ascolto che guarisce” significa anche che nel momento in cui la persona parla ha bisogno di ricevere un nutrimento da quello che sarà la mia risposta.

Se lui parla, la parola che ritorna dovrà essere un nutrimento. Nel parlare, nel comunicare la persona sta seminando, ma raccoglie quello che gli ritorna.

ASCOLTO ME STESSO: Quando parliamo di ascolto la domanda che potreste farvi personalmente è : ma noi siamo capaci di ascoltare all'interno della nostra famiglia? Gli dedichiamo il giusto ascolto, il giusto tempo? O non abbiamo mai tempo?

Noi personalmente siamo ascoltati, riceviamo il giusto ascolto, c'è la persona con la quale condividere (parenti, amici ecc.)? O continuiamo a parlare fra di noi?

Io posso ascoltare gli altri nel momento in cui mi fermo ad ascoltare me stesso. IO mi ascolto?

EDUCARE ALL'ASCOLTO: Se ritorniamo all'importanza delle qualità e delle caratteristiche che un volontario deve avere comprendiamo allora che l'ascolto diventa uno degli aspetti più importanti e quindi lo dobbiamo curare, nutrire ed anche educare.

Educare a che cosa? Alle cose belle, alla buona musica, alle buone conversazioni, alle buone trasmissioni, quindi questo nostro ascolto deve essere educato, protetto, perché se non gli diamo la giusta importanza, coglieremo soltanto cose che non ci interessano più: i rumori, il frastuono, i disturbi.

Inizieremo così naturalmente a non ascoltare, ad essere assorti nel nostro mondo e nei nostri pensieri e questa è una modalità che ci porta verso il silenzio, ma non il silenzio positivo, il silenzio dell'implosione, questo estraniarsi ci porterà il silenzio del nascondersi, il silenzio del lasciare andare.

(Esempio: vado in un tal posto, ci sono sempre le stesse persone, parlano sempre delle stesse cose, io ci vado ugualmente ma non ascolterò e così iniziamo a chiuderci agli ascolti).

Questa è una dinamica innaturale nella quale poi molte persone iniziamo a parlare da sole con loro stesse, a non essere più coscienti rispetto a quello che tu gli chiedi perché sono su un'altra lunghezza d'onda, non capisce quello che dici perché non ti stava ascoltando.

L'ascolto invece ci deve portare ad un silenzio completamente differente, ad un'implosione, non vado nel silenzio dello stare zitto, ma nel silenzio della contemplazione, del vero ascolto interiore, della preghiera.

Quindi questo ascolto lo dobbiamo educare in ogni ambito. E per educarlo dobbiamo anche porre in atto delle scelte : se ci sono cose che ci disturbano, o ci danno fastidio, o non vogliamo ascoltare, dobbiamo farci rispettare, dobbiamo manifestare questo malessere, senza far finta di niente per il quieto vivere; queste situazioni dobbiamo definirle subito con correttezza anche nei confronti del malato.

ASCOLTO RECETTIVO: io ascolto, accolgo, anche fino all'exasperazione, perché è nel mio carattere, però non interagisco con te, sono presente, ti sto ascoltando ma non mi permetto di dirti niente, accolgo tutto quello che mi dici. Questo ascolto viene considerato l'ascolto della comprensione.

ASCOLTO DIRETTIVO: è molto differente perché oltre alla comprensione c'è l'azione.

Io ci sono, ti sto sentendo, ma mi permetto di entrare in quello che mi stai dicendo, ti do un parere. Se mi hai scelto come dialogante, parliamone, non facciamo dei monologhi.

DIALOGO

La vera comunicazione, il vero ascolto, il vero dialogo è quello che ti permette di portare l'input e creare l'azione per portare a compimento qualche cosa che si trasforma, in caso contrario questo ascolto diventa passivo.

L'ascolto deve far bene a colui che parla e a colui che ascolta.

Input su cui abbiamo condiviso i nostri pensieri

non dobbiamo pensare di riuscire a risolvere tutto, dobbiamo aiutare le persone a trovare da soli il mezzo per risolvere i loro problemi, il nostro intervento, che è comunque importantissimo, è cercare di aiutarli a porre in atto delle correzioni senza nessuna imposizione per farli camminare da soli. Quando si entra per la prima volta nella stanza di una persona ci si può domandare che cosa dire: la cosa importante è che il malato senta la mia presenza, senta che io sono lì per lui, anche nel silenzio.

LE EMOZIONI NELLA RELAZIONE D'AIUTO EVENTO CAUSANTE ED ELABORAZIONE DELL'EVENTO

IL TEST delle fotografie

Ho mostrato ai presenti sedici cartelle con delle fotografie, ognuna simbolo di una emozione. L'esercizio consisteva nel guardare tutte le immagini lasciando scorrere in sé l'alternarsi delle emozioni riconoscendole e fissando in particolare modo la fotografia-emozione che colpiva maggiormente.

Dopo le scelte individuali abbiamo condiviso tutto quanto è emerso evidenziando aspetti importanti della nostra analisi.

- ✓ a volte l'immagine non era chiara nel suo messaggio, di proposito, nel suo messaggio e veniva visto quanto emergeva nell'altro.
- ✓ ognuno ha scelto secondo lo stato d'animo del momento quindi la scelta è influenzabile da esso
- ✓ ad ognuno una determinata fotografia creava una reazione diversa, diverso quindi diveniva l'approccio consequenziale.
- ✓ Fotografie hanno riportato subito ai ricordi
- ✓ Qualcuno ha proprio espresso che su certe immagini non si è voluto soffermare-entrare perché troppo dolorose
- ✓ Qualcuno ha scelto una fotografia diversa rispetto ad altre che manifestavano emozioni di sofferenza nella normalità alle quali siamo abituati
- ✓ Qualcuno ha manifestato l'impotenza di intercettare sofferenze lontane verso le quali non si poteva fare nulla

Cosa può essere l'evento causante? L'evento che scatena le mie emozioni?

- Una scena
- Un'espressione del volto
- Un tono di voce
- Un ricordo
- Altro

Il percorso è duplice quando l'evento causante giunge da un'altra persona:

l'altro scatena in me un'emozione < > io con la mia reazione scatenò un'emozione nell'altro

ci siamo soffermati su

- PERSONE che AMMALANO e le PERSONE che GUARISCONO
- AZIONI che AMMALANO e AZIONI che GUARISCONO

La salute di una persona non riguarda solo il medico, lo specialista, la famiglia ma è una responsabilità di ognuno.

La responsabilità di ognuno è il suo “potere” nel senso che non deve essere delegata ad altri ognuno deve agire personalmente nel controllo della propria vita.

Le emozioni mettono a dura prova tutto questo perché spesso creano nelle persone dei bisogni, delle dinamiche “pericolose”.

Attraverso l’emozione si può:

- ✓ Attrarre l’attenzione
- ✓ Creare una reazione
- ✓ Senso di colpa
- ✓ Ricatto interiore

Questi aspetti sono delicatissimi soprattutto quando abbiamo a che fare con malati.

Non ci devono essere precedenti, non dobbiamo creare circoli viziosi.

Dobbiamo sapere condurre l’emozione verso la sua elaborazione.

Abbiamo quindi affrontato la differenza che esiste tra chiedere aiuto esplicitamente e utilizzare le emozioni.

Sapete perché è importante?

Perché spesso chi ha bisogno di aiuto è chi non lo ammette neppure con se stesso e se non passa attraverso la consapevolezza della richiesta e vive solo le dinamiche emotive compromette la sua salute e sotto alcuni aspetti noi ne diveniamo “complici”.

Chiedere aiuto non deve significare > delegare ad altri i miei problemi, le mie responsabilità

Ma significa > chiedere di non essere solo nell’affrontare il problema, il momento

Il nostro compito è quello di far riappropriare della propria esperienza esistenziale queste persone.

A volte la malattia, la perdita, il dolore tolgono la voglia di vivere e può mettere in moto effetti di rinuncia.

Chi è vicino, noi, possiamo fare la differenza!

La differenza è accompagnarci nel cammino comune, costruire insieme un presente possibile.

Non il passato, non il futuro ma il presente il momento che stiamo vivendo accanto all'altro.

Lo si fa insieme ***facendo!***

RUOLO DEI VOLONTARI

Il compito dei volontari è di ***ESSERE PRESENTI***

Ovviamente non mi sto riferendo solo alla presenza fisica, bensì ***nell'ESSERCI NELL'ESSERE IN QUANTO STIAMO FACENDO, DICENDO, CONDIVIDENDO CON L'ALTRO.***

Questo è ***l'ESSERE DELLA CONSAPEVOLEZZA ESSERE CONSAPEVOLI DEL PROPRIO MANDATO!***

CHI CI MANDA?

Identità > caratterizzazione > radice

Nella relazione d'aiuto dobbiamo capire i bisogni dell'altro, essere disponibili. Quando si tratta di aiuti fisici non c'è problema (dare un bicchiere d'acqua, prendere una coperta) ma quando abbiamo a che fare con le emozioni nulla può essere programmato, nulla può essere meccanico e semplicemente eseguito.

Con l'emozioni le esperienze si devono vivere sul momento ed è qualche cosa che mi attraversa, occorre essere capaci di ascoltare attentamente, avere intuito e una grande libertà interiore.

Dobbiamo imparare a rispettare il ritmo dell'altro (a volte rallentato a volte accelerato).

LE CARATTERISTICHE

Prima di tutto dobbiamo comprendere il contributo che ognuno può dare in base alla propria personalità.

Per fare il volontariato come il nostro > non bastano buona volontà e buoni sentimenti e non bastano quindi le potenzialità personali.

- 1) Avere introiettato le proprie perdite, i propri lutti, abbandoni, ecc.
- 2) Avere buona conoscenza di sé, conoscere i propri limiti.
- 3) Essere capace di lavorare in gruppo
- 4) Maturità emotiva, responsabilità, tatto, tolleranza, discrezione, pazienza, giudizio.
- 5) Avere gusto della vita ed essere in equilibrio
- 6) Essere in grado di rigenerarsi al di fuori del proprio impegno di volontariato

Therese Vanier “noi chiediamo ai malati di essere i nostri maestri”.

ASPETTO SPIRITUALE

Mc 4,26-34

“In quel tempo, Gesù diceva alla folla: il regno di Dio è come un uomo che getta il seme nella terra; dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce; come egli stesso non lo sa.”

Ecco noi possiamo anche non saperlo, ma siamo la differenza con la nostra presenza il nostro esserci noi portiamo il seme, attraverso la nostra parola, azione gettiamo il seme nell'altro.

E la potenza del seme dipende da quanto l'ho fatto mio. Se sono riuscito a trasformarmi da messaggero a messaggio.

Dobbiamo comprometterci con Dio in una vita piena di tutto, nella confusione, nell'insieme di tutto quanto arriva non dobbiamo mai farci mancare e fare mancare agli altri la nostra parte interiore comprendere il senso della vita, dell'esperienza spirituale viverlo con-senso consenziente.

(alcuni interventi riportano alla tematica dell'ascolto)

L'altra volta abbiamo visto che non tutti gli ascolti possono guarire, ci sono degli ascolti che non producono niente o addirittura sono dannosi, non sono efficaci, molte volte le persone ci parlano e noi sì, sembra che stiamo ascoltando, ma in realtà siamo presi da altri pensieri, siamo stanchi, magari abbiamo portato attenzione su parte delle cose che ci sono state dette e quindi ci siamo persi nelle nostre analisi, nei nostri ragionamenti.

Abbiamo visto che l'ascolto che guarisce è un ascolto particolare, che nasce in determinate condizioni, dove effettivamente io sono presente, ci sono nel mio essere di fianco a questa persona che mi sta parlando, perché nel momento in cui noi parliamo di ascolto significa che una persona ascolta, ma l'altra sta parlando, sta comunicando. Quindi la scorsa volta abbiamo visto che non è detto che questo ascoltare sia sempre riferito una parola, a una comunicazione verbale, può essere benissimo un **ascolto di una postura**: io ti sto guardando, sto osservando quello che il tuo corpo sta trasmettendo, siamo andati in profondità per capire che l'ascolto si poteva anche riferire a qualche cosa di interiore, **l'ascolto del cuore**, io non sto parlando ma sto trasmettendo qualcosa, avevamo visto questa tipologia di ascolti.

Nel momento in cui siamo andati a vedere in che modo questo ascolto poteva guarire, abbiamo visto che erano necessarie delle caratteristiche, il **giusto ascolto**, la **giusta presenza**, la **giusta atmosfera** cioè il **giusto incontro** fra colui che in quel momento vuole dire qualche cosa di importante e la persona che c'è accanto che è stata quasi scelta per ascoltare questo messaggio, per ascoltare o magari raccogliere una confidenza, per condividere quel momento così particolare.

Quindi siamo entrati nel discorso di capire se ci dovevano essere delle caratteristiche, delle preparazioni o se si doveva andare, affidandoci, all'incontro senza sapere che proprio quel giorno quel malato aveva scelto noi per condividere una parte del suo cammino.

Poi siamo andati a vedere l'efficacia dell'ascolto, abbiamo iniziato a toccare dei punti che poi abbiamo sviluppato, come ascoltare e cosa è importante nell'ascolto; è importante il mio atteggiamento, è importante la mia postura, che cosa è importante?

Ecco avevamo iniziato a guardare questi aspetti quindi il come imparare ad ascoltare ci aveva portato ad un'altra analisi: una analisi molto personale, ossia iniziare a portare l'ascolto nella nostra vita, cioè riflettere se nella nostra vita è importante o meno l'ascolto, se siamo persone che si ritengono di saper ascoltare, se siamo persone che ascoltano, che sentono proprio di avere la missione dell'ascolto, il volontario che ascolta. È ascolto nella nostra presenza portiamo la pienezza dello spirito.

Nell'ascolto è importante l'aspetto di andare a verificare anche nel lavoro, nella famiglia, io sono una persona che viene ascoltata o no ? che cosa può portare l'essere ascoltati o meno?

Avevamo visto anche in questo caso che una persona che è ascoltata è una persona che prende fiducia in se stessa, vuol dire che è una persona che è stimata. Ascoltiamo questa persona perché ha qualche cosa di importante da dirci quindi c'è la mia attenzione verso questa persona. Vi avevo fatto l'esempio di quando c'è una riunione degli incontri, quanto si vede la differenza di come ci rapportiamo agli altri; la persona che viene stimata ha il silenzio della sala e tutti l'ascoltano, la persona che non viene presa in considerazione, o che si pensa dica sempre le stesse cose, appena inizia a parlare ecco che qualcuno inizia tossire, l'altro che si distrae, un altro che parla e quindi si attuano delle dinamiche completamente differenti.

Quindi il primo ascolto è il mio ascolto, l'ascolto interiore, un ascolto che deve essere vero, che deve essere chiaro e deve andare a verificare anche quegli stati di malessere che nel corso del mio volontariato io potrei incontrare, non dobbiamo fare gli eroi.

Ci sono malati terminali e voi dite vado io, ma tu sei la persona adatta? C'è un ammalato che ha un determinato tipo di malattia grave, difficile da vedere perché magari ha delle piaghe, ha delle ferite, ha delle situazioni quasi irricognoscibili, non è più un corpo umano, è qualcosa di deforme, tu sei la persona giusta? Invece molte volte il volontario fa l'eroe: vado io, ma poi si trova davanti a qualche cosa che non conosceva, non si aspettava.

Quindi questo ascolto arriva da molto lontano, dal mio aspetto più profondo: cosa mi ha portato qui?

Condivido le mie emozioni parliamo del nostro mandato

Prima di tutto deve essere chiaro che la nostra Vita e quindi anche il nostro volontariato è

un'alleanza intima tra me stesso e Dio e tra Dio e me. Un'alleanza che dall'inizio dei tempi si rinnova, si fortifica, si riempie di significati. Il nostro vivere, nelle parole e nelle azioni non dovrebbe mai sottrarsi da questo incontro.

Oggi ognuno di noi deve rendersi conto che deve **ri partire** da questa alleanza intima e **compromettersi** con Dio.

Per ognuno di noi oggi è un nuovo inizio ed ognuno di noi inizierà se stesso nuovamente al volontariato entrando maggiormente in quanto sta vivendo e condividendo. E badate bene non ho detto ad un volontariato ma al Volontariato. Il percorso che ti porta **al centro di te stesso** per trovare Dio.

In questi anni non tutti sono riusciti a trasformare gli stimoli esteriori in percorso spirituale e tutto giungeva dall'esterno > notizie, input, consigli, letture, messaggi.

Ma è mancata a volte nel volontariato una parte fondamentale > **la nostra parte interiore.**

Comprendere il senso di tutto questo e viverlo divenirlo **con senso.**

È importante comprendere che noi non dobbiamo **fare** volontariato ma **essere** volontariato.

Abbiamo cercato fuori da noi il tutto, Dio, abbandonando il nostro centro interiore pulsante ed abbiamo tralasciato quell'ascolto intimo e profondo che non sarebbe mai dovuto venire meno.

Nessuno potrà ritrovarsi se si cerca fuori, chi si cerca fuori va fuori, ma chi si cerca dentro riuscirà a fissare in sé il tutto perché quel tutto viene assorbito, vissuto, riconosciuto.

Il Nostro volontariato è vivere l'esperienza direttamente perché solo se ci sono faccio parte direttamente dell'esperienza. Quindi deve partire da noi stessi, dalla nostra richiesta interiore.

Cosa ho oggi nelle mani? Cosa mi è rimasto, cosa mi ha forgiato, cosa mi ha nutrito?

La nostra opera non può generare confusione, paura, non può essermi estraneo ma deve esser mi intimo, chiarificatore, pacificatore. **"Guarire richiede tempo"**

Quale intervento di guarigione Dio desidera compiere oggi nella mia vita?

Ognuno di noi si trova nelle circostanze più appropriate per essere in grado di trasformare una parte del passato che ci impedisce di divenire. Ognuno di noi spiritualmente ha scelto il modo di aiutare la natura umana l'altro, ed ognuno, in questo, ha scelto la propria missione, la più importante a favore della vita.

"Mi cercherete e mi troverete, perché mi cercherete con tutto il cuore, mi lascerò trovare da voi, dice il Signore (Ger 29,13-14)

Portare i pesi gli uni degli altri, così adempirete la legge di Cristo(Gal 6,2)

“E’ NEL TEMPO IN CUI INIZI LA COSTRUZIONE DEL TUO TEMPIO CHE SI REALIZZA LA TUA VITA”

“Ma io sono con te sempre; tu mi hai preso per la mano destra, mi guiderai col tuo consiglio e poi mi accoglierai nella tua gloria (Sal 73,23-24)

L’Essere incontra il Fare ossia Manifestarsi fuori da sé cosa significa manifestarsi?

Rendere visibile, chiaro se stesso. Se io mi manifesto **SONO QUELLO CHE FACCIO**

E in questo fare immetto il mio ESSERE.

Ora diveniamo co creatori

In questo modo ogni passo sarà sancito dal mio stesso raccolto

Ed ogni tassello in più che ritroverò mi trasformerà

E sarà sublime iniziare ad ascoltare il suono che io stesso emetterò da me stesso.

Diverrò il Messaggio al momento giusto, nel modo giusto e come un suono ognuno di noi sarà se stesso unico e irripetibile.