

DALLO ZAPPING ESISTENZIALE AL RICONOSCIMENTO DELLA PROPRIA VOCAZIONE

Laboratorio per Formatori

FTER - URV

22.11.2021

OBIETTIVI:

- Ridefinire «zapping esistenziale»
- Ridefinire «riconoscimento della propria vocazione»
- Acquisire elementi sul processo di accompagnamento in vista del processo voc.

CONTENUTI:

1. - explicatio terminorum
2. - possibili moventi dello «zapping esistenziale...» e processi di cambiamento
3. - indicatori per il riconoscimento della chiamata

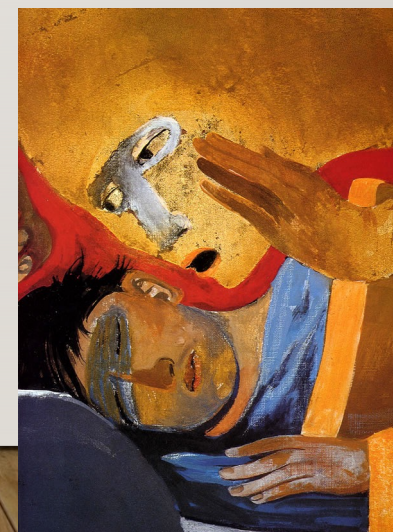
DA... A...

- “Da... a...” delinea un processo.
- Pare si ritenga che questo processo disegni un cambiamento auspicabile, dunque parliamo di un processo da una situazione disfunzionale a una funzionale,
- oppure da una condizione di immaturità rispetto alle sfide ed esigenze del proprio percorso di vita, a una di maggiore maturità, che risponda più adeguatamente alle esigenze del proprio momento di vita.



RICONOSCIMENTO DELLA PROPRIA VOCAZIONE...

- Cosa intendiamo per “riconoscimento della propria vocazione”..
- Assumiamo il termine “vocazione” nel suo significato più pregnante, teologico, dove vocazione delinea l’evento di una chiamata, che suppone un incontro con il mistero del Cristo risorto, un evento che apre e catalizza una relazione vissuta nel luogo del cuore. Il riconoscimento di questo evento e di questo dinamismo suppone due dimensioni:



DUE DIMENSIONI NELLA CHIAMATA....

- 1) **la mediazione della fede**, ovvero il sapere dei sensi interni a margine di ciò che l'intelligenza della fede coglie nel flusso del vivere, nel processo parola-atto.
- 2) **La capacità affettiva** per entrare in contatto con sé e in intimità, perché la chiamata di Dio coinvolge primariamente la dimensione più profonda e intima della persona: il Padre attrae al Figlio mediante il Figlio e coloro che egli manda per farsi presente nel mondo. Questa attrazione non coinvolge solo la dimensione intellettuale della persona, non è solo luce, ma coinvolge anche la dimensione affettiva, in cui più viene implicato il corpo. È un sentire, un tatto, un gusto.



*Mi chiamasti, e il tuo grido sfondò la mia sordità;
balenasti, e il tuo splendore dissipò la mia cecità;
diffondesti la tua fragranza, e respirai e anelo verso di te,
gustai e ho fame e sete;
mi toccasti, e arsi di desiderio della tua pace*

(Agostino, Confessioni X, 26-27)

ZAPPING ESISTENZIALE...

- Cosa intendiamo per “zapping esistenziale” riferito all’età giovanile?
- Riferita al target giovanile (25 – 40), l’espressione sembra descrivere la difficoltà o l’incapacità di dedicarsi o radicarsi in una relazione e in un contesto, quando evolutivamente sarebbe funzionale farlo, in vista di un approdo generativo della propria esistenza.
- Così delineato il dato è sicuramente pervasivo, fatto oggetto di indagine sia qualitativa che quantitativa e statistiche che non mi dilungo a richiamare.
- Quali motivazioni possono stare alla base di questo fenomeno?



1. UNA DILAZIONE EVOLUTIVA?

Ricerca...

Ruggero Nuvoli, Formazione FTER



Il passaggio tardivo da una ricerca identitaria a una relazione di intimità (Erickson): Lo zapping esistenziale, sarebbe il sintomo di un'adolescenza tardiva, in cui il soggetto si muove per confermare fiducia in se stesso, fiducia negli altri, e strutturare così la propria identità differenziandosi dal contesto genitoriale.

Abbiamo qui persone che vanno da un'esperienza all'altra perché non sanno ancora chi sono e cercano se stessi, di ché identificarsi.

Questo zapping diventa funzionale nella misura in cui il giovane riesce a cogliere la sfida evolutiva e a individuarsi (Jung).

ESERCIZIO

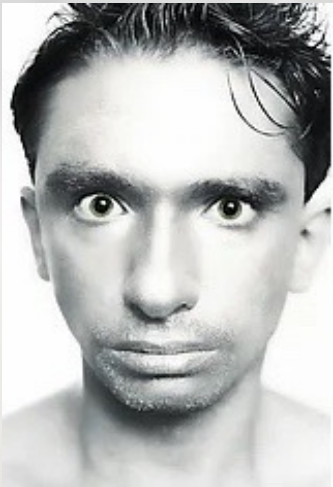
Un esempio tratto dalla mia esperienza...



2. UN DISAGIO PSICOLOGICO STRUTTURALE

disorganizzazione...

Ruggero Nuvoli, Formazione FTER



La persona non integra le esperienze che vive, rimane internamente frammentata e quindi fatica a impegnare la coscienza in scelte totalizzanti, che danno direzione alla vita.

Ad esempio in un percorso di accompagnamento le risonanze portate in colloquio appaiono di volta in volta eclatanti ma non si sedimentano: ogni volta sembra di ricominciare da capo. L'agire appare incongruente alla risonanza data, inoltre la persona si mostra egosintonica con questo vissuto.

ESERCIZIO

Un esempio tratto dalla mia esperienza...



3. UNA IMMATURITÀ PSICO-RELAZIONALE?

Difesa - fuga ...

Ruggero Nuvoli, Formazione FTER



Ad esempio la persona compensa la sofferenza di un isolamento intra-psichico saturando stimoli che ha connesso alla sofferenza di fondo.

Ad esempio, un giovane carente di fiducia di base fugge l'insicurezza - e la sofferenza che ne viene - cercando situazioni che possano ricalcare il processo imparato per sollevare l'insicurezza. Se da bambino ha ricevuto in prevalenza l'ingiunzione "sii perfetto", depositando un vissuto di sfiducia derivato dall'esperienza di imperfezione, e ha cercato di darsi norme rigide per corrispondere al normativo genitoriale, questo giovane potrà riproporre il processo cercando contesti molto rigidi e normativi. Lo zapping può derivare dal fatto che, a comandare l'appartenenza, sono elementi legati al proprio bisogno, non a motivazioni libere di realizzazione. Quando il contesto non garantisce più la soddisfazione del bisogno, entra in crisi l'appartenenza...

ESERCIZIO

Un esempio tratto dalla mia esperienza...



ESERCIZIO

Un esempio: Ragazza 22 anni, in una lettera di accompagnamento spirituale:

- “Mi è capitato di essere gelosa di un’amica. Io sono sempre stata molto liberale, ho sempre lasciato molto spazio. Però, nel momento in cui sono messa come ultima ruota del carro, quando, invece, prima ero la ruota principale, diciamo, allora mi nasce un po’ di rancore o rabbia. Prima andavo subito a cercare un’altra, ora cerco di capire perché possa accadere una cosa così, che da un momento all’altro, l’amica prende le distanze. Quindi penso che il mio errore sia quello di far notare questa cosa anche con battute amare, quando invece ognuna è libera di fare quello che gli pare. Quindi mi accorgo che non lascio le persone completamente libere. Adesso sto cercando di cambiare, ma diciamo che, all’inizio, le amicizie partono tutte libere, ma dopo, quando si vanno a stringere, diventano meno libere. Vivo un po’ questo rischio, che l’amicizia si stringa troppo. Ma il punto è questo: si stringe troppo quando non fisso più lo sguardo verso di Dio ma mi fisso sulla persona, e do eccessivo spazio e importanza alla persona, come se fosse il centro. Quando metto al centro il Signore mi sento molto più libera”.
- “Vivo anche un’invidia, quando vedo un’altra persona, vorrei essere come quella e mi sento male di non essere così. La psicologa dice che non debbo drammatizzare il fatto di guardare le altre ragazze, ma devo vedere cosa mi piace in quella persona, e vedere di portarlo nella mia vita. Ad esempio: un modo di fare o di vestire, vedere se lo posso portare un po’ a me”.



• **Da un’affettività invischiata: bisogno di identità, a un’affettività liberata.**

ESERCIZIO

Un esempio:

- Ragazzo 25 anni, in una lettera di accompagnamento:
- “Con mia sorella è capitato un fattaccio. Lei voleva che io andassi in piscina con lei, io avevo accettato, ma poi glielo avevo negato perché sentivo freddo. Allora lei se ne è risentita e abbiamo cominciato uno scambio teso... Ad un certo punto lei mi ha detto che io avevo problemi a relazionarmi con gli altri e mi ha detto una frase che mi ha ferito un sacco: “Parla con la psicologa di questi tuoi problemi di relazione”. Al ch  io sono scattato e le ho messo le mani addosso, l’ho spinta sul letto e le ho detto “vai via”. Poi mi sono chiuso in bagno ed ero assalito da un sacco di pensieri cattivi: che io avevo problemi... e che la volevo finita. Poi mi sono come rivolto al Signore, ho chiesto il suo aiuto e mi sono reso conto che tutti questi pensieri erano cattivi, non venivano da Lui, per cui mi sono iniziato a calmare, ho iniziato a razionalizzare. Qui mi ha aiutato molto la psicologa, perché mi aiuta a guardare con pi  oggettivit  la situazione: io ho sbagliato, ma anche mia sorella   stata inopportuna, anche se non ha pensato che la cosa che ha detto potesse ferirmi cos  tanto... Poi ci siamo a poco a poco riavvicinati, senza focalizzarci su quella questione. Perch  la tentazione in queste situazioni   quella di isolarmi e di non volerne sapere pi  nulla degli altri”.



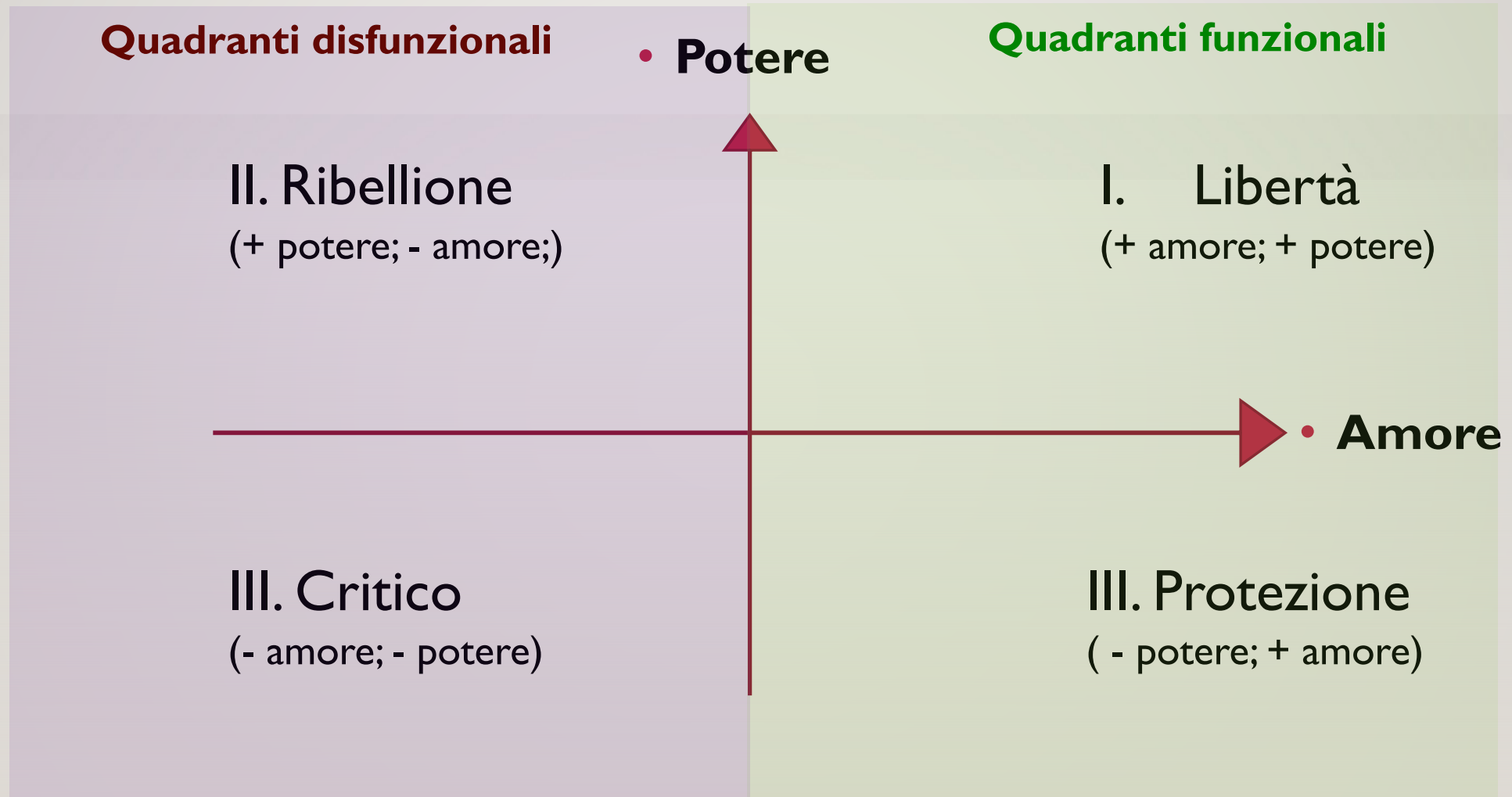
• **Dall’isolamento all’intimit .**

Un modello di lettura: ATSC

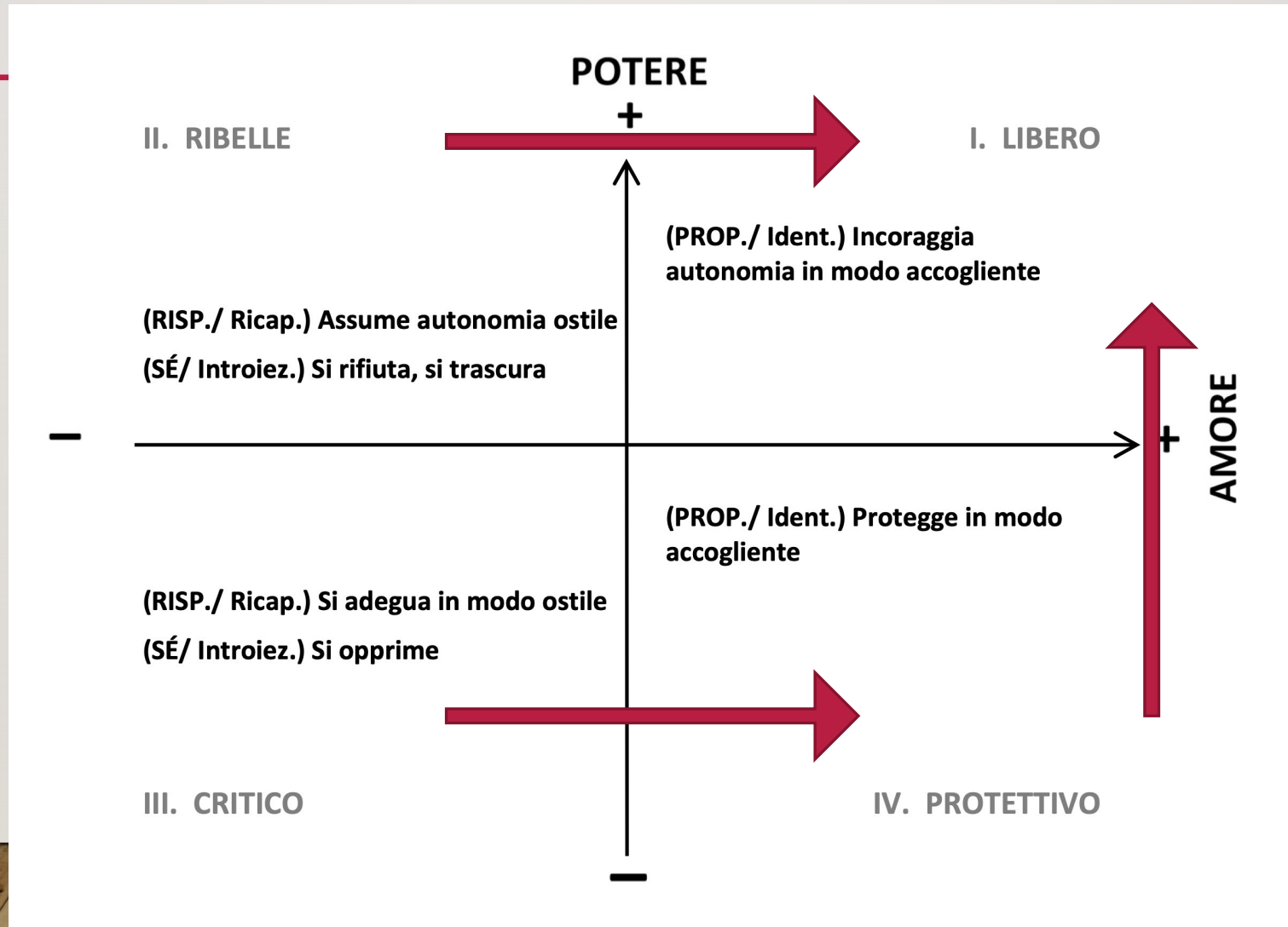


- Assumo, semplificandolo, un modello che mostra su superfici e quadranti il sistema relazionale di una persona e i suoi modelli operativi. Mostra al contempo lo stile relazionale positivo, facilitante o negativo con il quale modificare o rinforzare gli aspetti relazionali della persona (P. Scilligo, ATSC)
- La teoria alla base di questo modello sostiene che gli schemi mentali e comportamentali siano in gran parte interiorizzati a partire da processi interpersonali vissuti nel passato e nel presente, particolarmente all'interno delle relazioni di attaccamento.
- Tale interiorizzazione avviene anche grazie ai «processi di copia» (L. Benjamin), che il soggetto attiva per sperimentare vicinanza psicologica.

Quadranti dello sviluppo psico-relazionale



Favorire processi di crescita (sviluppo, integrazione)



**Quadranti
disfunzionali**

**Quadranti
funzionali**

- **Per promuovere autonomia**

- **Ascolto attivo:** contatto visivo, tono voce, aderenza verbale: «affaticata...»
- **Attenzione positiva:** «Sai portare molta responsabilità»
- **Incoraggiamenti verbali e non verbali:** «Ti ascolto!»
- **Riformulazione o parafrasi:** «Ti senti stanca per le tante emergenze...»
- **Rispecchiamento dei sentimenti:** «Colgo il tuo scoraggiamento...»

- **Per contenere o prendersi cura**

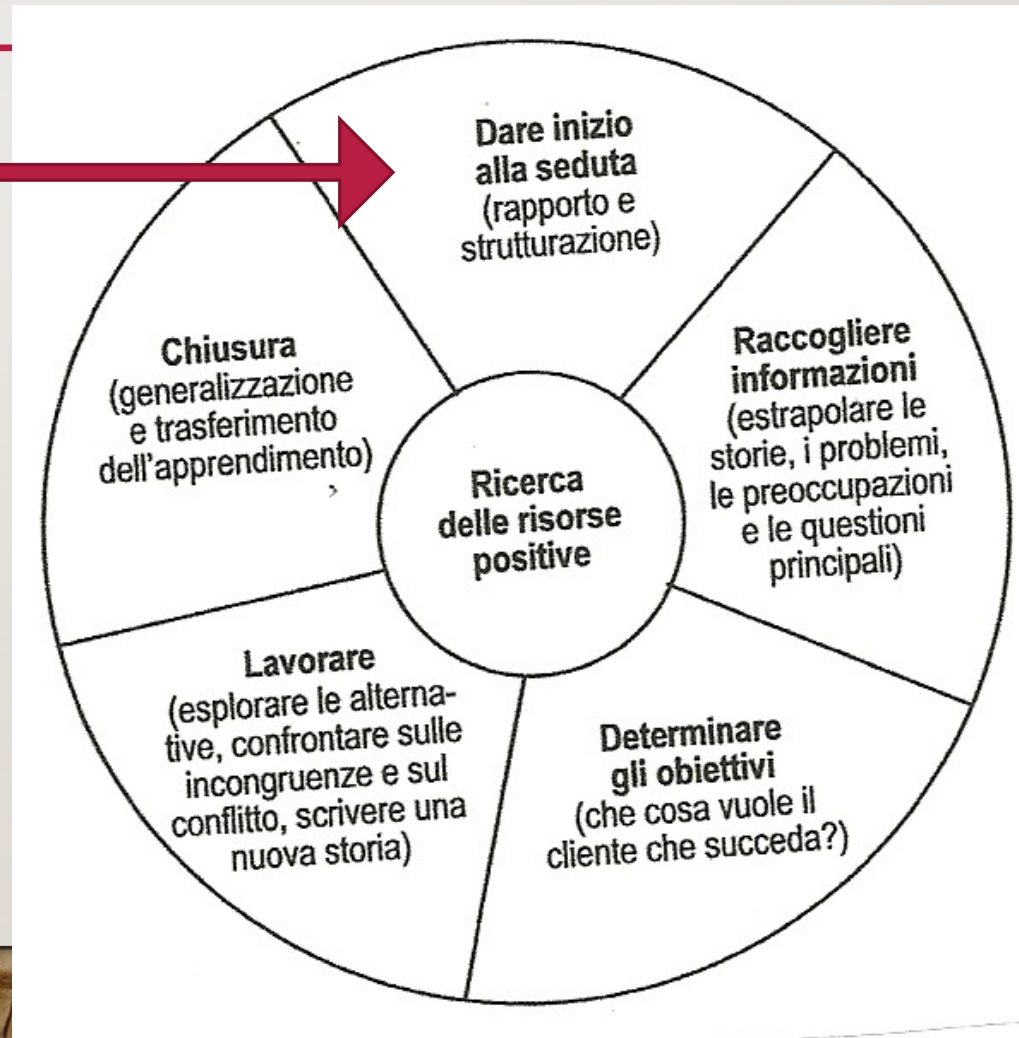
- **Messaggio «io»:** «sono infastidito per il fatto che mi parli sopra»
- **Comunicazione regolativa:** «Ti chiedo di non appellarmi più così»
- **Assertività negativa:** «è vero che non sempre ti capisco, mi piacerebbe migliorare»
- **Smoking:** «è così importante che tu sappia questo?»
- **Confrontazione:** «Come metti insieme questi aspetti...?»

Per promuovere autonomia

I Quadrante proponente:
Incoraggia autonomia in
modo accogliente

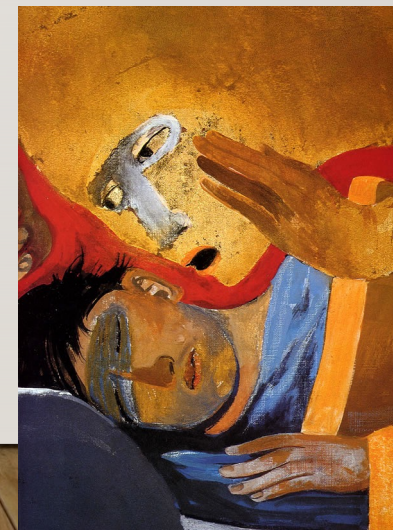
- Ascoltare in modo attivo
- Relazionarsi in modo empatico
- Attivare la parte adulta della persona per favorire l'integrazione della personalità
- Ecc...

COLLOQUIO BEN STRUTTURATO

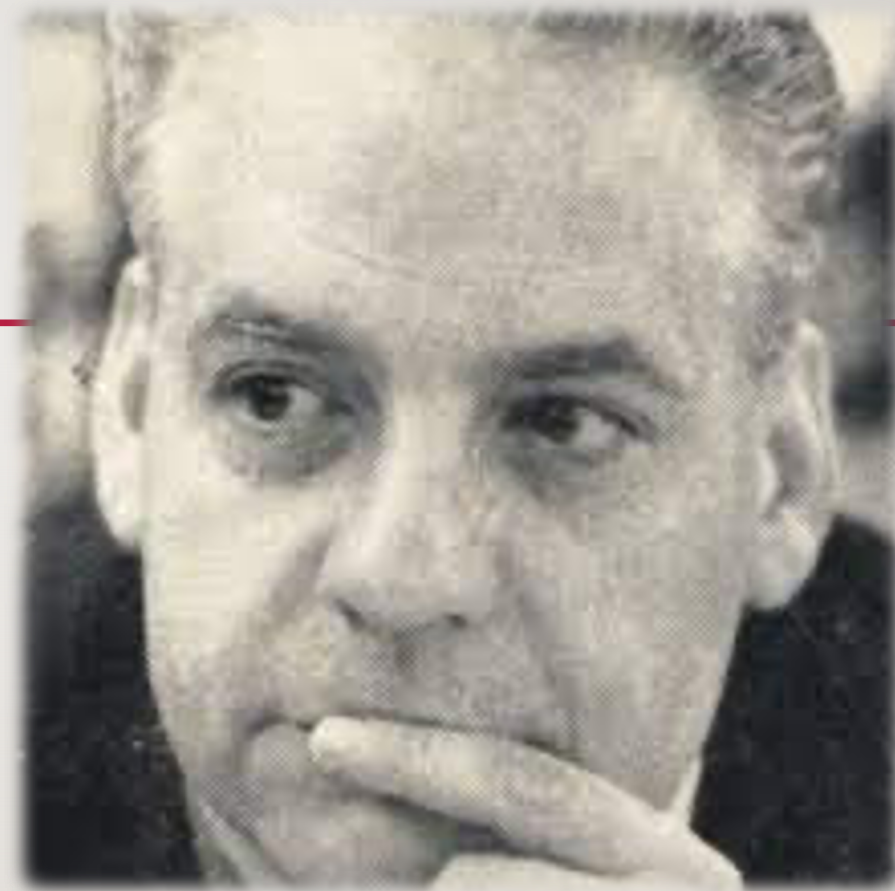


IL RICONOSCIMENTO DELLA PROPRIA VOCAZIONE...

- Per «vocazione» intendiamo la persona situata in una relazione con Dio Padre che ha i caratteri pasquali, manifestati in Cristo, della irrevocabilità e totalità dell'amore.
- È evidente che parliamo di un dinamismo che si attua nel divenire di un vissuto, non semplicemente di uno «stato di vita» che si individua e a cui si approda.
- Si tratta, comunque, nel possesso della propria affettività, di riconoscere quale sia il profilo concreto, storicamente ed ecclesialmente situato, di un legame personale che possa assumere il dono irrevocabile della propria vita.
- Sarà utile darsi conto del processo e di alcune sfide.



1. IL PROCESSO



L'amore non è già fatto. Si fa.

Non è un vestito già confezionato,

ma stoffa da tagliare, cucire.

Non è un appartamento "chiavi in mano",

ma una casa da concepire, costruire,

conservare e spesso riparare. (Michel Quoist)

1. Dall'isolamento alla solitudine

- Dove si rivela questo amore che diventa una fonte? Guardiamo un attimo alla nostra interiorità. L'uomo contemporaneo affonda nell'isolamento.
-



- L'isolamento è la tendenza ad evitare il dolore di venire a contatto con queste tenebre del “non amore”. Può essere attivismo sfrenato, moltiplicarsi di relazioni, ma quello che è sempre vero è che esso è incapacità di vivere la solitudine.
- Talvolta siamo portati a credere che il nostro senso di isolamento e di tristezza sia solamente un segno di mancanza di mutua franchezza
- Ma la franchezza reciproca implica una protezione molto accurata della nostra intimità, senza la quale non saremo mai capaci di vivere la comunione, perché è questo mistero intimo che ci attrae l'un l'altro e ci permette di fondare rapporti di amore duraturo



-
- Bisogna innanzitutto poter incontrare il proprio isolamento, senza evaderlo o ignorarlo, poterlo incontrare vuole dire essere capaci di soffrirlo... la sofferenza è l'espressività di un dolore, e suppone quindi un contatto con il dolore...
 - La vera guida spirituale qui è colui che invece di dirti cosa devi fare o dove devi andare, ti offre l'occasione di stare a contatto con te stesso, di affrontare il rischio di toccare i dolori della tua vita interiore. Al centro dell'isolamento potrai, allora, scoprire l'inizio della solitudine come porto di pace, terra abitata, il cui carattere è l'intimità



-
- **Chi possiede questa solitudine del cuore non è più fatto a pezzi dagli stimoli divergenti del mondo, ma è in grado di percepire e capire quel mondo da un centro interiore in cui risiede la fonte della relazione**
 - La solitudine dunque è capacità di intimità con se stessi, e questo è anche l'inizio della vita spirituale e del riconoscimento della propria vocazione. È scrutare il dolore e incontrare il desiderio vero, vitale, inespresso e ferito, della nostra persona.

2. il passaggio dell'invocazione

- Il passaggio dall'isolamento alla solitudine avviene attraverso un momento decisivo: **l'invocazione.**
- L'invocazione nasce quando comincio a prendere sul serio nella mia vita la questione del “senso”, della direzione da dare alla mia vita, su motivi che colgo veri.
- *Lo dico con l'immagine degli esercizi al trapezio, ...*
- *L'esperienza dell'invocazione è il momento solenne dell'attesa: dopo il «salto mortale» le due braccia si alzano verso qualcuno capace di accoglierle.*



3. Promessa – Parola – silenzio

- Queste braccia, che ti prendono, sono una presenza amante. Può essere la carezza di qualcuno, può essere una Parola che ti accarezza, ti illumina, ti orienta.
- Questa Parola viene da Dio. Ordinariamente ci è detta con parole umane, e la possiamo raccogliere nel grande tesoro delle Sacre Scritture
- Occorre imparare ad entrare in questa miniera delle Sacre Scritture e a raccogliere la Parola vivente scavando dentro alle molteplici parole umane. Questa voce che affiora con una parola unificante, profonda, è la voce del Cristo. Lui è la Parola vivente. Per diventare capaci minatori non si può andare a caso o improvvisarsi, occorre imparare.



- Cosa genera questo incontro? Questo incontro genera il silenzio. Il silenzio interiore è direttamente proporzionale alla Parola.
- Diciamo subito che il silenzio vero è sinonimo di Parola e di presenza. È dunque il contrario di quel vuoto orribilmente fuggito nell'isolamento, come non senso e assenza. Il cammino interiore dall'isolamento alla solitudine è dunque anche cammino verso il silenzio, verso il sacrario interiore ove risuona la verità di noi stessi come uno spazio abitato
- In sintesi non c'è vita interiore, non c'è capacità di solitudine, non c'è silenzio se non c'è la Parola. Se alla fine non scopro un "tu" nell'intimo mio, non posso venire a contatto con me stesso. E se scopro un "tu" nell'intimo, questo non può esser che un "tu amante",



-
- Dunque, per vivere veramente una vita di fede occorre pervenire ad un incontro, varcare la soglia della solitudine, al cuore del nostro isolamento, per trovare il silenzio come pienezza di relazione, come spazio abitato da una Presenza: è il Cristo Risorto.
 - La Parola di Dio: il Verbo eterno e incarnato e lo Spirito Santo,
 - assieme a una relazione di accompagnamento che introduce nella Chiesa,
 - sono le due realtà oserei dire necessarie per iniziare questo santo viaggio che è la scoperta della nostra vera vita in Dio.

grazie!