TIMING

ESPLORARE LE ESIGENZE DI UN GRUPPO DI FORMATORI

Questo set di Schede di Lavoro è stato utilizzato da alcuni gruppi di formatori che avvertivano il bisogno di **confrontarsi sulla realtà giovanile** di cui si occupavano per mettere a fuoco alcune **priorità formative** per se stessi.
Il percorso propone questi passaggi:

1. **Un breve esercizio di ingresso** da poter realizzare se per alcuni dei partecipanti non c'è l'abitudine al silenzio: è un modo per disporsi all'ascolto interiore e per "prendere le misure" rispetto alle dinamiche principali (ingresso nel silenzio, distrazioni ambientali, modo di proporsi dei pensieri…). La scheda propone alcuni spunti finali per una revisione dell'esercizio. Lì dove per più persone si tratta di una dinamica nuova è utile confrontarsi proprio su "come è andato l'esercizio" a partire dagli spunti di revisione.

2. **Un esercizio di ascolto interiore** e di messa a fuoco di alcune intuizioni. In questo caso la scelta del testo di "innesco" è caduta su un breve brano di Aleksandr Solženicyn. Il brano può naturalmente essere sostituito con altri contenuti (un brano della Sacra Scrittura, un videoclip…).

3. **Un esercizio di condivisione** secondo la dinamica del *circle*. In questo caso l'obiettivo del percorso era quello di mettere a fuoco alcune esigenze formative, che potessero emergere dall'essersi soffermati sui bisogni dei giovani. Variando gli obiettivi potranno cambiare naturalmente anche i *focus* da proporre ai partecipanti attraverso le schede.

NB. Se si svolge l'esercizio preliminare e se si prevede di riflettere insieme sulle dinamiche sperimentate (parti in grigio) il percorso va diviso in due incontri (Parte 1: Ascolto interiore; parte 2: Condivisione). Le scale di autovalutazione proposte alla fine di ogni scheda possono essere un punto di partenza per confrontarsi sull'andamento dell'esercizio nei suoi diversi passaggi.

Durata	Orario	Or. Eff.	Modalità	Attività	Scheda
10'			Tutti insieme	Saluti e preghiera iniziale	
15'			Tutti insieme	Presentazione essenziale del percorso (a cura di chi lo conduce).	
15'			Individuale	Esercizio di accostamento al silenzio	**1**
25'			Tutti insieme	Momento di confronto libero sulle dinamiche/difficoltà sperimentate	**1**
5'			Tutti insieme	Introduzione all'esercizio di ascolto interiore	
35'			Individuale	Esercizio di ascolto interiore	**2**
25'			Tutti insieme	Momento di confronto libero sulle dinamiche/difficoltà sperimentate (non sui contenuti)	
55'			Circle	Condivisione delle micro-scritture (e delle risonanze)	**3**
30'			Tutti insieme	Confronto libero sui contenuti messi a fuoco nel box 3B	
20'			Tutti insieme	Momento di confronto libero sulle dinamiche/difficoltà sperimentate (non sui contenuti)	
± 2h e 1/2					

Esercizi Morali - MorEs [CEI-02 - 12/2022 - v 4.5] © Giovanni Grandi

ESPLORARE IL SILENZIO [1]

15'

Leggi prima tutti **i passaggi** che trovi qui suggeriti e **poi inizia** dal primo.

1. Scegli anzitutto un **luogo** e una **posizione** del corpo.
2. Chiudi gli occhi, respira e prova a intercettare prima il ritmo del respiro e poi quello del battito cardiaco.
3. Ascolta i **rumori ambientali:** cerca di riconoscerli, così come si presentano.
4. Quando hai esaurito questo primo lavoro rimani in silenzio, sempre ad occhi chiusi e osserva **se** ed eventualmente **come** si presentano **dei pensieri** alla tua attenzione; se si presentano prova ad ascoltarli per un po', come se fossero le parole che un'altra persona ti sta confidando. Concludi l'esercizio quando senti l'impulso a fermarti e ad aprire gli occhi.

I RUMORI/SUONI AMBIENTALI CHE CREDO DI AVER IDENTIFICATO

I PENSIERI CHE SI SONO PRESENTATI

1 Individuare i rumori/suoni è stato...
(valuto da 1 a 7 secondo una scala da MOLTO FACILE a MOLTO DIFFICILE)

MOLTO FACILE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | MOLTO DIFFICILE

2 Trovare dei pensieri è stato...
(valuto da 1 a 7 secondo una scala da MOLTO FACILE a MOLTO DIFFICILE)

MOLTO FACILE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | MOLTO DIFFICILE

3 Gli eventuali pensieri mi sono sembrati...
(valuto da -3 a +3 secondo una scala da CAOTICI/FRAMMENTATI a ORDINATI/RACCOLTI)

CAOTICI/FRAMMENTATI | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | ORDINATI/RACCOLTI

Esercizi Morali - MorEs [CEI-02 - 12/2022 - v 4.5] © Giovanni Grandi

INDIRIZZARE L'ATTENZIONE [2]

35'

Questo esercizio vorrebbe aiutarti a **sostenere il discorso interiore** indirizzando la tua attenzione. La riflessività si arricchisce infatti incontrando **spunti di riflessione non nostri**, spunti che provengono **da altri e da altro**, capaci di movimentare la parola interiore. In questo caso la proposta è di partire da alcuni passaggi di un discorso dello scrittore russo **Aleksandr Solženicyn** del 17 maggio **1983**, rivolto a una platea di giovani a Windsor.

1. Inizia **come nell'esercizio precedente** ritrovando il silenzio e il raccoglimento.
2. **Leggi il discorso** che la scheda ti propone e poi concentra la tua attenzione su questa domanda, rivolta al testo stesso o idealmente al suo autore: «**Qual è il tuo messaggio?**». Lascia che affiori qualche ipotesi e quando ti sembra di averlo colto **scrivilo brevemente** nello spazio che trovi più sotto.
3. **Passa** quindi al lavoro che ti viene suggerito nella **seconda parte dalla Scheda.**
4. **Concludi** l'esercizio dedicando qualche istante alla **revisione** dell'andamento del tuo lavoro che trovi alla fine della Scheda.

UNO SPUNTO DA CUI PARTIRE

«Alla vostra età ero tanto appassionato agli studi che frequentavo contemporaneamente la facoltà di matematica e quella di letteratura. Molti di voi capiscono però, io credo, che la sola istruzione non basta all'uomo. La vostra istruzione sarà mal impiegata se non saprete formarvi uno sguardo spirituale, una posizione personale spirituale. La vostra istruzione rimarrà sterile, priva di una realizzazione autentica, se non vi forgerete un carattere e una volontà di agire. È un luogo comune, che probabilmente tutti voi capite bene. Ma vorrei sottolineare come nella nostra epoca queste doti, lo sguardo spirituale e la volontà di agire, siano più necessarie che mai.
È paradossale che proprio nel XX secolo, epoca in cui tutte le scienze hanno avuto un impulso straordinario, impetuoso, strabiliante, sia apparso evidente il limite delle scienze esatte e delle scienze sociali. Le scienze esatte e la tecnica hanno condotto a mutamenti sbalorditivi, sconvolgenti, tanto che bastano pochi anni, una generazione, a rendere irriconoscibile l'aspetto della Terra. D'altra parte però lo sviluppo delle scienze esatte non ha reso migliori gli uomini e non ha elevato il loro livello spirituale; per di più, cosa ben strana, questo sviluppo impetuoso che ha portato tante comodità non sembra aver aumentato la felicità degli uomini in confronto ai secoli precedenti».

A. Solženicyn, *Ricostruire l'uomo* (1983), La casa di Matriona, Milano 1984, pp. 64-65.

IL MESSAGGIO CHE HO COLTO DAL TESTO

Esercizi Morali - MorEs [CEI-02 - 12/2022 - v 4.5] © Giovanni Grandi

INDIRIZZARE L'ATTENZIONE [2] | SECONDA PARTE

2A – IL BISOGNO PRINCIPALE DEI PIÙ GIOVANI

A partire dagli spunti che hai tratto riflettendo sul breve testo **rivolgi ora l'attenzione al contesto giovanile** che conosci. Puoi anche aiutarti **immaginando persone** con cui sei in contatto. Inizia **rileggendo il tuo appunto di sintesi** sul messaggio di Solženicyn e prova a **mettere a fuoco** quello che ti sembra essere il **bisogno principale** delle persone più giovani che incontri e per cui ti impegni. Quando lo hai messo a fuoco prendi un appunto scritto in forma di **breve descrizione** qui sotto.

2B – UNA NECESSITÀ PER I FORMATORI

Sposta ora la tua attenzione **dal bisogno dei giovani** che hai messo a fuoco alle **risorse dei formatori** per farsene carico. Non riflettere "in generale" ma su di te, come formatore/formatrice (o comunque come adulto che opera accanto a persone più giovani): **di cosa avverti la necessità per te stesso/a** (in termini di formazione, di possibilità, di strumenti…) per poter **essere maggiormente di aiuto** ai più giovani nel dare risposta al bisogno principale che hai evidenziato? Prendi sempre un appunto scritto in forma di **breve descrizione** qui sotto.

1 Focalizzare l'attenzione sul messaggio è stato...
(valuto da 1 a 7 secondo una scala da MOLTO FACILE a MOLTO DIFFICILE)

MOLTO FACILE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | MOLTO DIFFICILE

2 Trovare il "bisogno" dei più giovani è stato...
(valuto da 1 a 7 secondo una scala da MOLTO FACILE a MOLTO DIFFICILE)

MOLTO FACILE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | MOLTO DIFFICILE

3 Trovare la "necessità" per i formatori è stato...
(valuto da 1 a 7 secondo una scala da MOLTO FACILE a MOLTO DIFFICILE)

MOLTO FACILE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | MOLTO DIFFICILE

ASCOLTO & CONDIVISIONE [3]

L'obiettivo del tempo di condivisione è di **mettersi in ascolto del sentire diffuso**, per consentire alla sensibilità personale di ciascuno di **farsi dono e suggestione per tutti**. Per un lavoro di questo tipo è importante che i **contenuti** della condivisione siano **brevi** e siano **offerti con sobrietà di parola**. Ora a turno, ciascuno interviene semplicemente **leggendo i brevi appunti** che ha annotato per iscritto. È **essenziale attenersi alla lettura**, senza aggiungere null'altro a braccio: non è necessario dare spiegazioni per quel che si è scritto, le annotazioni – così come sono, non importa la loro forma – sono **affidate all'intelligenza e all'accoglienza degli altri**, che sapranno intenderle e farne eventualmente tesoro. È possibile naturalmente **leggere solo in parte** ciò che si è scritto o non leggere nulla ma rimanere solo in ascolto degli altri.

20'

PRIMA PARTE

Si inizia con un **primo giro di lettura delle micro-scritture**, proponendo a turno i contenuti annotati nel **box 2A** "IL **BISOGNO PRINCIPALE** DEI GIOVANI" della **Scheda 2**. Qui di seguito puoi prendere liberamente degli appunti su quel che viene proposto, senza annotare di chi siano le diverse proposte.

IL BISOGNO PRINCIPALE DEI PIÙ GIOVANI

Ora rivedi gli appunti che hai preso e prova a sintetizzare quel che ti pare essere **maggiormente avvertito** come un bisogno diffuso dei più giovani.

Esercizi Morali - MorEs [CEI-02 - 12/2022 - v 4.5] © Giovanni Grandi

SECONDA PARTE

15'

Si procede con un **secondo giro di lettura delle micro-scritture**, proponendo a turno i contenuti annotati nel **box 2B** "UNA **NECESSITÀ** PER I FORMATORI" della **Scheda 2**. Qui di seguito prendi degli appunti su quel che viene proposto, cercando di **registrare** qualcosa di **ciascuna voce il più fedelmente possibile**, sempre senza annotare di chi siano le diverse proposte.

3A – UNA NECESSITÀ PER I FORMATORI – RISONANZE

Ora rivedi gli appunti che hai preso e **scegli** tra le diverse voci che hai annotato **quella che ti colpisce di più**. Riportala qui di seguito, eventualmente sistemando l'appunto ma **rimanendovi fedele** (non aggiungere nulla e non "sintetizzare" qui spunti diversi: è qui utile rilanciare una sola voce).

20'

TERZA PARTE

Si procede con un **terzo giro di lettura delle micro-scritture**, proponendo a turno i contenuti annotati nel **box 3A** "UNA **NECESSITÀ** PER I FORMATORI - **RISONANZE**" della **Scheda 3**. Qui di seguito prendi degli appunti su quel che viene proposto, cercando di **registrare** tutte le voci, **anche se si tratta di ripetizioni**.

3B – LA NECESSITÀ EMERGENTE (E UNA VOCE ISOLATA, MA IMPORTANTE)

Ora rivedi gli appunti che hai preso e **individua** tra le diverse voci che hai annotato **quella che ricorre maggiormente**. Insieme, vedi se ce n'è una isolata, che però ti pare rilevante. Riportale entrambe qui di seguito: da questo appunto si potrà **ripartire in gruppo per una disussione più libera**, anche rivolta alla concretezza.

LA NECESSITÀ EMERGENTE

LA VOCE ISOLATA

Esercizi Morali - MorEs [CEI-02 - 12/2022 - v 4.5] © Giovanni Grandi