

## Laboratorio 1: Vestiti da Dio – l'Amore verso noi stessi

*L'obiettivo di queste attività è quello di fermarsi a riflettere sull'Amore verso se stessi. Vorremmo sviscerare in particolare questi aspetti dell'Amore verso sé, che derivano necessariamente da una conoscenza sempre più profonda del proprio io: RENDERSI CONTO DEI PROPRI VALORI E DEI PROPRI LIMITI, ACCETTAZIONE DI SÉ, AUTOSTIMA, UMILTA, SINCERITA, ESTERIORITA... Le attività sono pensate e presentate come confronto tra i partecipanti, ma soprattutto per una profonda riflessione sulla propria corporeità e personalità, per rendersi sempre più consapevoli di ciò che siamo e di come vorremmo essere, senza maschere, per amarci per ciò che Dio ci ha donato di essere, e perché no, per renderci "amabili" dagli altri.*

Presentazione del Laboratorio

Abbiamo ascoltato una relazione che spero abbia parlato al nostro cuore. Abbiamo cercato di esprimere come l'Amore verso la propria persona non si limita all'accettazione della parte esteriore, ma ci riguarda più profondamente nella nostra autostima, nei nostri impulsi, nelle nostre passioni e peculiarità. Queste nostre caratteristiche che ci rendono una persona unica e amata da Dio nostro Padre proprio per la nostra unicità, talvolta non le accettiamo, talvolta vorremmo cambiarle o nasconderle, non sempre ne andiamo fieri. Ora è un momento buono per pensare e riflettere su tutto questo. Abbiamo il tempo e lo spazio per tirare fuori e chiarire almeno a noi stessi CHI SIAMO. Ci sarà anche la possibilità del confronto, ma il nostro consiglio è quello di farlo soprattutto per noi stessi. Sarà una tappa fondamentale in questo corso per affrontare il tema dell'Amore nei fatti, e perché no, per qualcuno di noi può essere un'occasione per fare il punto sulla propria vita e per riprendere in modo diverso la propria quotidianità una volta fuori di qui.

### Preparazione dell'attività

- 1) Ci disponiamo in uno spazio largo (foyer oppure atrio) distanziati tra noi, ognuno trovi il suo posto tranquillo per l'attività in modo comodo e che non disturbi gli altri. Facciamo silenzio e se riusciamo chiudiamo gli occhi, in modo da essere soli con noi stessi.
- 2) Ora concentriamoci su noi stessi. Pensiamo, provando a non farci distrarre da altri pensieri, alla nostra persona... alla nostra età... cosa abbiamo vissuto quest'anno... le situazioni gioiose e quelle difficili... come abbiamo reagito... cosa avremmo voluto fare e non abbiamo potuto fare... e poi le cose inaspettate, come ci siamo comportati... le persone che abbiamo incontrato, vecchie e nuove... le persone che abbiamo lasciato... quelle a cui abbiamo pensato più spesso... quelle che abbiamo ignorato... soffermiamoci sul nostro comportamento e sui nostri pensieri verso di loro... Infine, riguardiamoci dentro e pensiamo cosa ci piace di noi... cosa vorremmo cambiare... cosa vorremmo nascondere... e quali sono i nostri progetti, i nostri sogni, come ci vediamo tra un mese... tra un anno...
- 3) Restiamo ancora un po' nel silenzio con noi stessi. Possiamo abbandonare la mente, oppure prenderci qualche spazio per la preghiera. Ora stiamo ancora un po' con noi stessi e con Dio. Al suono della musica stiamo ancora un po' in silenzio ma apriamo piano piano gli occhi.

### Attività

*Le attività cominciano quando tutti si sono ripresi. Rimanendo nel proprio posto presentiamo i vari aspetti a cui ci interessiamo.*

#### 1) 5 parole su di me

*Perché non rimanga solo un pensiero ma un impegno, un motivo su cui riflettere una volta usciti da qui, è necessario che quello su cui abbiamo ragionato nel segreto del nostro cuore ce lo scriviamo. È prima di tutto chiarendoci con noi stessi che possiamo provare a superare certi limiti, a modificare certi aspetti che non ci piacciono, a mettere le basi per renderci le persone che vogliamo essere... insomma, ad amarci realmente!*

Svolgimento: Ora che abbiamo riflettuto su noi stessi, è il momento di mettere per iscritto ciò che ci è venuto alla mente. Facciamolo in modo breve, indicando al massimo 5 punti per ogni voce che ci verrà presentata. Facciamolo in modo sintetico e anonimo (noi sappiamo), poi chi vorrà potrà esporlo oppure parlarne in modo generico.

- 5 paure che non riesco a superare nel presente
- 5 timori che ho per il futuro
- 5 cose che mi fanno stare davvero bene
- 5 aspetti della mia personalità che mi fanno soffrire
- 5 gioie più grandi che porto nel cuore
- 5 volte in cui ho detto: "adesso basta"
- 5 cose di cui sono fiero di me
- 5 mie fragilità che sto cercando di migliorare
- 5 problemi che proprio non riesco a tirar fuori da me
- 5 cose che vorrei proprio accadessero
- 5 cose che non vorrei mai abbandonare

*(abbiamo un po' di tempo dopo la seconda attività per parlare di tutto)*

## 2) Come appaio

*Il volto è sempre il primo biglietto da visita che offro a chi mi sta intorno. Prima ancora delle parole, ciò che io esprimo con gli occhi e con la gestualità sta dicendo agli altri qualcosa di me. Nel momento in cui io lo capisco, sarò forse in grado di comunicare in modo più vero quello che sono.*

*È vero che ci sono tanti ambiti della vita in cui comunicare se stessi è difficile, perché può portare a chiusure e rifiuti, soprattutto quando chi sta intorno a noi non accetta il nostro modo di fare, o non vuole conoscerci né aiutarci. Nonostante questo, amore verso la propria persona significa anche essere sinceri prima di tutto verso di sé, per poterlo essere più facilmente verso gli altri.*

Svolgimento: Ognuno può scegliere tra alcune faccine e frasi che lo rappresentano, di più, perché sono quelle che usa di più durante la giornata



FRASI: che palle – uffa – buongiorno a tutti – bastaaaaa – hai rotto - oddio scusami – stai zitto! – che schifo – davvero?? – non ho mica voglia – top! – ho sonno – che ansia – hai bisogno? – ma lo sai che... - evviva! – ahahaha – noooooo

## Discussione sulle attività

Portiamoci in cerchio con le nostre faccine e le nostre cose scritte. Ognuno di noi ha fatto "il pieno" di sé, potremmo dire, ed è bello quanto difficile ogni tanto guardarsi con sincerità dentro. Senza un confronto sincero con la propria realtà non c'è Amore, nemmeno verso se stessi, come non ci può essere Amore verso l'altro né verso Dio. Devo partire sempre da me, ma c'è un passo successivo che è quello del CONFRONTO. Non direi che è indispensabile per volersi bene, ma che è utile soprattutto quando troviamo un ambiente e delle persone che sanno ascoltarci e consigliarci senza giudicarci e volendoci bene così come siamo.

*A fronte delle attività svolte cominciamo con il sentire il parere di qualcuno,*

- È stato facile o difficile confrontarsi con se stessi? Quale la cosa più dura?

- Partendo dalle facce, pensiamo: perché mi ritrovo ad avere quell'espressione? Perché quelle parole ricorrenti? VORREI FARE/ESSERE ALTRO? Dobbiamo cercare di motivare ogni intervento.
- Le domande successive possono essere: quanto tempo io dedico a come devo apparire? Penso sia troppo, troppo poco o giusto? Quanto tempo invece dedico alla cura di ciò che sono?
- Ed infine: quale parte di me sto rivelando agli altri? Una parte che mi maschera? Una parte che mi esalta? Una parte che mi nasconde? O una parte autentica? Perché faccio una scelta piuttosto di un'altra? E quando e perché, talvolta, non scelgo?

*Lasciamo un po' di tempo per la discussione e il confronto, soprattutto se vediamo che qualcuno ha bisogno di aprirsi in modo sincero per avere un riscontro. Non aggiungiamo troppi spunti oltre a quelli citati se gli interventi vengono fuori spontanei, cerchiamo solo di mantenere il filo del discorso sul tema.*

## **Conclusione**

C'è un gioco che si chiama "associazione di idee", che magari abbiamo fatto come passatempo ma che, se svolto seriamente e da persone competenti, serve per capire qualcosa della personalità di chi risponde. In questo gioco ci sono parole che più di altre possono essere usate quasi a mo' di chiavistello: una di queste è la parola VESTE. Qual è la prima immagine che vi viene in mente? Penso che a tutti richiami un indumento ma che susciti reazioni diverse ad esempio dalla parola CRAVATTA. Pensare alla veste, di qualsiasi tipo, propria o di altri, ci porta ad andare oltre l'esteriorità perché rappresenta qualcosa che, per forza, nasconde, cambia e maschera. La scelta dipende da ciò che vogliamo mostrare o nascondere di noi. Ci serviamo di essa per rivestire non solo il corpo ma la vita stessa. Cela, ma allo stesso tempo svela, non è una divisa omologante, ma qualcosa di personale, interiore sebbene esteriore. Mettere e togliere una veste non significa solo cambiarsi d'abito, ma cambiare qualcosa di sé. Allora, per scegliere cosa indossare dobbiamo prima imparare a conoscerci bene, altrimenti la veste cade e ci troviamo nudi davanti a uno specchio, o davanti all'altro. Allora dobbiamo imparare ad amarci nel modo giusto, perché quella veste sia la MIA veste, perché mi calzi a pennello, perché riveli il buono che c'è in me e non tragga in inganno nessuno.

Nella storia biblica di Giuseppe, figlio di Giacobbe, ci sono diversi momenti che possono essere collegati alle vesti da lui indossate. Questa particolarità viene in luce perché metafora di qualcosa che va ben oltre l'abbigliamento esteriore, ma anzi ci fa capire il grande Amore umile e sincero che egli aveva verso di sé.

Israele amava Giuseppe più di tutti i suoi figli, perché era il figlio avuto in vecchiaia, e gli aveva fatto una tunica con maniche lunghe. I suoi fratelli, vedendo che il loro padre amava lui più di tutti i suoi figli, lo odiavano e non riuscivano a parlargli amichevolmente... Allora Giuda disse ai fratelli: "Che guadagno c'è a uccidere il nostro fratello e a coprire il suo sangue? Su, vendiamolo agli Ismaeliti e la nostra mano non sia contro di lui, perché è nostro fratello e nostra carne". I suoi fratelli gli diedero ascolto. Passarono alcuni mercanti madianiti; essi tirarono su ed estrassero Giuseppe dalla cisterna e per venti sicli d'argento vendettero Giuseppe agli Ismaeliti. Così Giuseppe fu condotto in Egitto... Allora presero la tunica di Giuseppe, sgozzarono un capro e intinsero la tunica nel sangue. Poi mandarono al padre la tunica con le maniche lunghe e gliela fecero pervenire con queste parole: "Abbiamo trovato questa; per favore, verifica se è la tunica di tuo figlio o no". Egli la riconobbe e disse: "È la tunica di mio figlio! Una bestia feroce l'ha divorato. Giuseppe è stato sbranato". (Gn 37, 3-4.26-28.31-33)

Dopo questi fatti, la moglie del padrone mise gli occhi su Giuseppe e gli disse: "Coricati con me!". Ma egli rifiutò e disse alla moglie del suo padrone: "Vedi, il mio signore non mi domanda conto di quanto è nella sua casa e mi ha dato in mano tutti i suoi averi. Lui stesso non conta più di me in questa casa; non mi ha proibito nient'altro, se non te, perché sei sua moglie. Come dunque potrei fare questo grande male e peccare contro Dio?". E benché giorno dopo giorno ella parlasse a Giuseppe in tal senso, egli non accettò di coricarsi insieme per unirsi a lei. Un giorno egli entrò in casa per fare il suo lavoro, mentre non c'era alcuno dei domestici. Ella lo afferrò per la veste, dicendo: "Coricati con me!". Ma egli le lasciò tra le mani la veste, fuggì e se ne andò fuori. Allora lei, vedendo che egli le aveva lasciato tra le mani la veste ed era fuggito fuori, chiamò i suoi domestici e disse loro: "Guardate, ci ha condotto in casa un Ebreo per divertirsi con noi! Mi si è accostato per coricarsi con me, ma io ho gridato a gran voce. Egli, appena ha sentito che alzavo la voce e chiamavo, ha lasciato la veste accanto a me, è fuggito e se ne è andato fuori".

Ed ella pose accanto a sé la veste di lui finché il padrone venne a casa. Allora gli disse le stesse cose: "Quel servo ebreo, che tu ci hai condotto in casa, mi si è accostato per divertirsi con me. Ma appena io ho gridato e ho chiamato, ha abbandonato la veste presso di me ed è fuggito fuori". Il padrone, all'udire le parole che sua moglie gli ripeteva: "Proprio così mi ha fatto il tuo servo!", si accese d'ira. Il padrone prese Giuseppe e lo mise nella prigione, dove erano detenuti i carcerati del re. (Gn 39, 7-20)

Il faraone disse ai ministri: "Potremo trovare un uomo come questo, in cui sia lo spirito di Dio?". E il faraone disse a Giuseppe: "Dal momento che Dio ti ha manifestato tutto questo, non c'è nessuno intelligente e saggio come te. Tu stesso sarai il mio governatore e ai tuoi ordini si schiererà tutto il mio popolo: solo per il trono io sarò più grande di te".

Il faraone disse a Giuseppe: "Ecco, io ti metto a capo di tutta la terra d'Egitto". Il faraone si tolse di mano l'anello e lo pose sulla mano di Giuseppe; lo rivestì di abiti di lino finissimo e gli pose al collo un monile d'oro. Lo fece salire sul suo secondo carro e davanti a lui si gridava: "Abrech". E così lo si stabilì su tutta la terra d'Egitto. Poi il faraone disse a Giuseppe: "Io sono il faraone, ma senza il tuo permesso nessuno potrà alzare la mano o il piede in tutta la terra d'Egitto". (Gn 41, 38-44)

*La prima veste*, un regalo del padre, frutto di un gesto d'amore, che viene tolta dai fratelli per invidia e arroganza. La stessa cosa che succede a chiunque si veda sottratta la dignità di persona umana che il Signore gli ha donato.

*La seconda veste*, quella dello schiavo, quella che comunque siamo costretti ad usare per rapportarci agli altri. Può succedere che alcuni eventi ci spoglino davanti a chi ci vuole male, come la moglie del faraone che usa la scusa della veste per accusarlo.

*La terza veste*, quella del riscatto, quella che finalmente mostra il vero valore della persona. Quella che dà un senso alla sofferenza, al continuo mettersi in discussione, al lavorare su di sé fino al rinnegamento di ciò che non va. È la veste del riscatto e del compimento dell'Amore verso di sé più autentico, perché mi riconosco come figlio/a amato/a dal Padre, e quindi non posso far altro che dare un valore vero a ciò che sono.

È un percorso dove non si arriva mai alla meta, quello dell'Amore di sé. Si può sempre farlo meglio. Ma bisogna farlo, ce lo chiede Gesù: "Ama il tuo prossimo come te stesso". Devo partire da me stesso, dalla mia veste.

*Possiamo infine recitare questa preghiera tutti insieme*

Beati noi se non rispondiamo al male con altro male,  
se non cerchiamo di risolvere tutto con la vendetta e la cattiveria.  
Beati noi se sappiamo guardare oltre l'orizzonte ristretto dei nostri bisogni  
e lo allarghiamo alle attese di chi abbiamo attorno,  
diventando il prossimo di tutti.  
Beati noi se sappiamo aprire la porta del nostro cuore agli altri  
e lasciamo entrare nella vita la luce di Dio.  
Beati noi se proviamo a guardare il mondo con gli occhi di Dio  
per vedere la bellezza del suo volto di Padre  
riflessa nel volto di ogni fratello e sorella.  
Beati noi se comprendiamo quale immensa felicità c'è nel vivere l'Amore!

**Davide Poli**