

SAPER INCONTRARE

www.scuoladelvillaggio.it - incontro del 4 novembre 2017

Quando incontri una persona puoi renderti conto delle emozioni che stai provando e immaginare le emozioni che prova l'altro. E-mozioni (del verbo muovere) sono onde di energia, disponibilità a muoverti verso determinati stati d'animo: affabilità o freddezza, serenità o preoccupazione, agio o disagio...

Le emozioni dicono la verità di ciò che stai vivendo, portano un messaggio da capire e governare. (Vedi D. Goleman, "Intelligenza Emotiva". Rizzoli, 1995)

Puoi comunicare con efficacia, coltivando queste emozioni=disponibilità ad agire:

1. **Empatia**, significa equilibrio tra simpatia e antipatia. Una giusta distanza ti libera dall'attaccamento e dal suo opposto, la repulsione... Puoi chiamarla "amicizia".
2. **Reciprocità-parità**, evita la superiorità giudicatoria, a volte aggressiva e il suo opposto, la inferiorità che crea passività e vittimismo.
3. **Accoglienza senza condizioni**, apprezza l'altro per quello che è nel suo diritto a essere differente da te. L'apprezzamento è fecondo ed economico. Contempla senza entrare in giudizio...questa è generosità. (dallo psicologo Carl Rogers)

Dà importanza al rito dell'incontro: "Ti guardo negli occhi... ti chiamo per nome... ti ascolto con affetto... ti parlo con calma... osservo il linguaggio silenzioso dei gesti..."

Guardando negli occhi crei fiducia. Puoi dare la parola chiedendo una esperienza, un progetto, un evento significativo... In ogni persona cerca il suo messaggio.

Il confronto e il dialogo ti migliorano. Nel quaderno delle parole-guida scrivi:

"Nessuno è sapiente assoluto, nessuno è ignorante assoluto, insieme siamo maestri e scolari gli uni per gli altri alla scuola continua della vita. Le occasioni e provocazioni sono argomenti di studio per allargare la cultura, che è il sole della mente."

"I miei pensieri stringono la mano ai tuoi pensieri, col dialogo vediamo meglio e andiamo più lontano. Se non sei d'accordo ...mi completi. Siamo raggi della grande luce, più raggi fanno più luce."

"Per avvicinarmi alla verità non mi schiero da una parte contro l'altra, mi metto in mezzo-per-mediare, conciliare le contrapposizioni e crescere in umanità."

I litigi consumano energie, intossicano la vita e provocano malattie psicosomatiche... È importante acquistare competenze che facilitano la conciliazione dei conflitti.

L'unità prevale sul conflitto: è meglio vivere in pace che voler avere ragione. Emerge la figura del **mediatore di comunità** che aiuta a distinguere emozioni costruttive e distruttive. La rabbia e il risentimento, la gelosia e l'invidia sono emozioni da guarire con la meditazione, il racconto biografico, la relazione di aiuto che puoi fare col gruppo e con le persone dall'esperienza più matura. A volte in superficie puoi darti ragione ma in profondità possono esserci conflitti irrisolti.

Il facilitatore competente può indicarti la strada della **resilienza** cioè può sollevarti a un livello più alto di esperienza e volgere l'avversità in opportunità.

L'**Avv. Giovanni Bertacche** offre esperienze sui modi di conciliare i conflitti.

Stefano Signori fa conoscere l'associazione "50 passi" per mediatori e facilitatori di quartiere.

C'incontreremo al Parco Città, Via Quadri - Vicenza Est, sabato 4 Novembre 2017 ore 16:00.

Vicenza 27/10/2017 "Amici del villaggio" e Gabriele Gastaldello: infosciolavillaggio@gmail.com tel. 340.3148538