



Questi i “Bene-fici” attesi se si organizza e si frequenta con costanza un Gruppo di Ascolto e Condivisione impostato secondo l'AutoMutuoAiuto (AMA) per l'emergenza Covid

Questi sono i “benefici” che possono avere i partecipanti con la frequenza “regolare e costante” ad un gruppo di AutoMutuoAiuto centrato sull'ascolto, la condivisione e lo scambio “esperienziale” reciproco sull'emergenza Covid (vedi documento: istruzioni per l'uso!)

Parole chiave: Pausa (so-stare), Accettazione senza giudizio, Apertura e Condivisione (...fare ed “essere” Comunità), Ascolto profondo, Qui ed ora (...Coraggio), Fiducia e apertura al “...bene comune”, Accoglienza e Passare l'esperienza ad altri e alla comunità!

Vediamo quale può essere il percorso di consapevolezza e crescita condivisa che i partecipanti fanno creando e frequentando con regolarità e costanza la riunione settimanale o bisettimanale di un gruppo per l'emergenza Covid

Questi spunti, nella sostanza, sono comuni a tutte quelle realtà di AutoMutuoAiuto che lavorano con costanza sullo “**scambio esperienziale**” partendo da singole e specifiche tematiche anche se ogni realtà può esprimerli con forme e linguaggio propri.

Questo scambio esperienziale costante (e...rimaniamo semplici!) diventa in realtà un **percorso di “meditazione attiva e partecipata”** che porta ad una conoscenza più profonda di se e degli altri e alla **consapevolezza dell'interdipendenza come valore veramente importante per un migliore stile di vita** (...con un'apertura alla “comprensione” sia di se stessi che di tutta la “comunità”).



1° Beneficio. Pausa!

Al primo posto mettiamo la **possibilità di concedersi di fare “Pausa”**. Meglio se la facciamo insieme. Ci si ferma un po', si esce, anche solo per un poco, dalla coazione a ripetere continua. Si ferma la catena dell'impulsività, della disperazione, della incomunicabilità. **Ci si prende e ci si concede un po' di tempo ...per noi stessi!!!**

Il Gruppo di condivisione ci è veramente d'aiuto in questo. **Non è poco.**

Risaliamo un po' in collina, entriamo in galleria... per osservare meglio la situazione e valutare con maggior attenzione i nostri e gli altrui movimenti, i limiti, le fatiche, il dolore, i vissuti, ...le risorse, ... le possibilità, le alleanze, ...i nostri possibili cambiamenti.

Possiamo meglio esprimere e riflettere sul nostro punto di vista, le nostre difficoltà e ascoltare quelle altrui.

Spesso è veramente un” lusso “ che sta a noi concederci. Con la continuità e la costanza si avvia un ...percorso di accettazione, crescita e maturazione!

Accettare di condividere sensazioni di impotenza, dolore e acquisire la consapevolezza dei propri limiti è molto, molto importante e, paradossalmente, apre la strada ad un processo di crescita, maturazione e...di “guarigione” (...è la vera “cura”, il vero cambiamento!).



2° Bene-ficio. Accettazione senza giudizio!

Nel **Gruppo** veniamo accettati così come siamo, con la situazione personale che c'è. Unica condizione:... voler condividere rispetto alle difficoltà dell'emergenza Covid.

Sentirsi accettati senza giudizio **rilassa** e permette di cominciare a guardare alla propria realtà, ai propri vissuti con occhi diversi, cambiando un po' prospettiva. Posso dar-mi e dare un po' di tempo e nuove possibilità ed opportunità. Ritrovo le mie energie.

Sappiamo che il vero “giudizio” è in fondo il nostro, quello interno, ...piano piano impariamo ad accettar-ci così come siamo ma senza rinunciare alla possibilità di migliorare e “star bene”. **Diamo tempo...al tempo...ma intanto ci mettiamo il nostro.**

I nostri vecchi avrebbero detto: aiutiamoci che ..Dio ci aiuta!



3° Bene-ficio. Apertura alla Condivisione e al confronto

I due punti precedenti permettono di potersi aprire e confrontare con se stessi e con gli altri. E' un processo graduale che ognuno calibra secondo le proprie possibilità e secondo i propri tempi, un processo in cui, in una logica circolare tra pari, **tutti danno e... tutti prendono,...tutti si ...sostengono e** ciò solo per il fatto che tutti partecipano e si danno disponibili al confronto e all'ascolto. E' importante essere costanti in questo ...”allenamento” , non mollare ai primi benefici o alle prime difficoltà ma garantir-si un **sostegno reciproco costante per le fasi difficili !**

La base neurologica è “l'attivazione dei neuroni specchio”. (...quello che ti dà la condivisione esperienziale a ...cuore aperto tra pari non te lo dà ...nessuno!!!) La “relazione” è un poli-vitaminico insostituibile! ...ma va praticata con costanza e rispetto e necessita di adeguata regolare manutenzione !!!

Scambiare...e ...“lasciare andare” porta alla vera ricchezza.



4° Bene-ficio. Ascolto...profondo!

La condivisione “costante” permette di aprirsi ad una dimensione di “Ascolto profondo” di noi stessi e degli altri. E' proprio la “profondità e qualità” di questo ascolto reciproco che gradualmente ci ...“guarisce”, ci da **forza**.

L“Ascolto” praticato con costanza e continuità “trasforma”... i problemi in risorsa quasi che i problemi fossero domande che attendevano solo...nuove risposte. **Solo tu puoi cambiare ...ma non puoi farlo da solo...confrontati, condividi!**



5° Bene-ficio. Stare nel Qui ed ora! (...Coraggio)

Si impara ad **accettare le cose per quello che sono qui ed ora** e non per quello che vorremmo che fossero. **La “verità” è sempre una grande maestra.** Solo ri-conoscendola e accettandola è poi possibile migliorare o saperne apprezzare le diverse sfaccettature e il continuo cambiamento.

“So-stare nella verità” così come nel conflitto ci può sembrare difficile o riduttivo ma è, in realtà, il punto di partenza per provare a realizzare, davvero, l'obiettivo desiderato puntando sulle nostre “autentiche” potenzialità spesso misconosciute o non ben utilizzate. Scappare o voler far troppo indebolisce mentre accettare anche l'amaro... dei “limiti” e “tenere” posizione ci... rinforza.

Anche accettare il positivo già presente, nostro e degli altri, spesso non è facile Come si diceva una volta? Ah sìil meglio è nemico del bene!

Scelte più consapevoli permettono di orientare meglio la ...rotta, imparando anche dagli errori o riconoscendo i piccoli progressi in essere.

E' il vero coraggio! (..dai ...che non siamo poi così male !!!)



6° Bene-ficio. Fiducia nel “bene comune”!

Il lavoro nel Gruppo porta a **recuperare “Fiducia” nelle forze positive che appartengono a noi, alle nostre famiglie e alla comunitàquesto è uno dei benefici della condivisione.**

Questa “fiducia” è qualcosa che viene percepito come un affidarsi ad un potere più grande (...lo è, in primis, la forza del gruppo) ad una dimensione spirituale che da sempre accompagna l'uomo (intesa come...una ricerca continua e personale) , a qualcosa che emerge dal profondo della nostra storia e dalle nostre tradizioni, ...dal nostro essere,....dalla “vita”.

Questa dimensione, se riusciamo ad ascoltarla, ci farà da guida nel mare delle difficoltà che ci stanno o stavano sovrastando e ci permetterà di recuperare la ...rotta e il senso e il valore del nostro impegno!

E' una importante “dimensione... spirituale” che non possiamo trascurare o sottovalutare. E' un “affidarsi” a forze più grandi di Noi che ci guidano e sostengono, nonostante tutto, a fronte delle nostre limitate capacità.

Impariamo a “fare” e “lasciar andare” , accettando le vite, le scelte e il “destino” degli altri e a farci più piccoli ma ...veri, riscoprendo le nostre potenzialità con il lavoro di squadra!

E' così che ci apriamo all'**ascolto e al rispetto di chi è venuto prima di noi, di chi fa la strada insieme a noi e di chi verrà dopo di noi.** La consapevolezza dell'interdipendenza e dell'impermanenza di tutte le cose è di grande aiuto per acquisire quella dimensione che i cattolici chiamano “..Carità” ed i buddisti “...Compassione” !!! Questa sì che è “...Apertura”!!!

Un piccolo passo alla volta....possiamo migliorare e fare e ..stare meglio! (...conviene!).

Non dimentichiamo di portare rispetto a... e di ascoltare i nostri “spiriti”,portiamo anche loro al gruppo.

Il dialogo, il confronto e il cambiamento continua anche con loro e, forse, anche per loro !!! (...dai...così siamo veramente una squadra!!! ...hai presente la danza Maori- haka- degli All Black....grandi!!! ...impariamola anche noi!)



7° Bene-ficio. Accoglienza e Trasmettere l'esperienza!

“Lavorando” in questo modo viene naturale “**aprirsi**” all'**Accoglienza di altre persone in difficoltà**” e **impegnarsi, secondo le proprie possibilità a trasmettere l'esperienza**

I nuovi ingressi rappresentano sempre una opportunità di approfondimento per tutti e ci permettono, per così dire, di tenere il motore sempre acceso rimanendo aperti e attenti, tramite loro, anche a noi stessi. **Non si finisce mai di imparare e di crescere.**

Passare il messaggio, poi, fa bene prima di tutto a noi (...consolida e ci fa ancora crescere)!!!!

Consapevole navigazione e cammino a tutti.



Dott. Giorgio Schiappacasse

“La lezione più importante che l'uomo possa trarre in vita sua non è che nel mondo esiste il dolore, ma che dipende da noi trarne profitto, che ci è consentito trasformarlo in gioia.”

Tagore