



*Modulo affettività-relazioni – Un cuore docile  
Laboratorio di condivisione*

## **Un cuore docile**

### **Obiettivo**

Il laboratorio avrà l'obiettivo di far interrogare il giovane sullo stile con cui vive le sue relazioni, in particolare se riesce a dare le giuste priorità seguendo quello che è il "codice di ogni esperienza di avvicinamento ai fratelli": *Accoglienza, ascolto, servizio*". Ciò riguarda la relazione coi fratelli, ma anche il rapporto con se stessi e, di conseguenza, la relazione e l'incontro con Dio.

### **Introduzione**

C'è da preparare il terreno fertile per tuffarci con i nostri giovani nelle cinque dimensioni che troverete di seguito. Lo facciamo proponendo al gruppo un'esperienza che li riporti a cogliere come, nelle nostre relazioni, i tre verbi (ascoltare, accogliere e servire) identifichino il codice di ogni autentico processo di avvicinamento al Signore e accostamento a sé stessi ed ai fratelli. Una relazione accogliente non si limita solo a servire/donare, ma si pone in ascolto profondo. L'attività aiuterà ognuno ad entrare in contatto con un compagno del gruppo, decentrandosi per lasciare spazio alla vera essenza dell'altro.

### **Durata**

Dipende dal numero di partecipanti

### **Svolgimento**

#### Prima parte

Ai giovani viene proposto di disporsi in coppie, seduti l'uno di fronte all'altro, non troppo vicini né troppo distanti. Viene dato un tempo stabilito in cui dovranno rispondere uno alla volta ad alcune domande sulla propria vita, su se stessi, ogni volta diverse. Ai giovani non viene data nessun'altra indicazione sul come comportarsi reciprocamente e sulla modalità di ascolto, che potrà essere attiva o passiva.

#### Seconda parte

Mentre uno delle due risponde alle domande, colui che ascolta non potrà parlare né rispondere in nessun caso, e dovrà seguire questi 3 criteri:

- L'ascolto sia libero, ossia non condizionato da quello che si pensa già di sapere;
- L'ascolto sia attento, provando non pensare a quello che si vorrebbe rispondere;
- L'ascolto sia profondo, cogliendo lo stato d'animo di colui che si racconta, allenando l'empatia.

Il giovane dovrà fare lo sforzo crescente di decentrare se stesso dalla relazione, per mettere al centro l'altro e fargli spazio in libertà, attenzione e profondità. Al termine di questo esercizio, poi, verrà chiesto di ripetere ciò che l'altro ha detto, esattamente per ciò che ha ascoltato: a questo punto verrà naturale ripetere l'esercizio fino a che la versione riportata dal compagno in ascolto non sarà soddisfacente per chi ha raccontato.



### **Domande per la riflessione**

- *Quali differenze nell'ascolto/nel raccontarti hai riscontrato tra la prima e la seconda parte? Come ti sei sentito?*
- *Poniti dall'altra parte: quando hai dovuto accogliere e ascoltare, che difficoltà hai avuto?*
- *Quanto normalmente sei abituata nell'incontro con l'altro ad accoglierlo così com'è e metterti in un ascolto vero, prima di pensare a come agire? Quanto riesci a mettere da parte quello che già pensi di sapere dell'altro o quello che vorresti sentirti dire o fare?*
- *E con te stesso, che tipo di approccio hai? Ti dedichi del tempo per un ascolto sincero?*