

CHI SONO IO IN VERITÀ PER POTER AMARE

Alla scoperta di me stesso e delle mie origini

A) QUAL È IL MIO IERI (io sono anche frutto del mio passato)?

Importante: le esperienze che ognuno di noi fa nella propria vita, incidono profondamente nella nostra evoluzione psichica, determinando diversi percorsi maturativi:

- un cammino prevalentemente involutivo–regressivo, bloccante rispetto alle tappe di crescita e di sviluppo;
- un cammino prevalentemente evolutivo–progressivo, stimolante rispetto alle tappe di crescita e di sviluppo

1. IO E LA MIA FAMIGLIA

- CHE COSA HO RICEVUTO?** Cioè: come sono stato nutrito? Che cosa mi è stato dato? Nella mia famiglia, dai miei genitori, sono stato: amato..... odiato..... svalutato..... sostenuto..... riconosciuto.....

1. Nutrimiento affettivo	1. Quali sono state le emozioni, i tipi di affetto che giravano nella mia famiglia? Affetto caldo, aperto, freddo, rigido, frettoloso, riservato, impercettibile? Quali sono i riconoscimenti positivi che ho ricevuto nella mia vita, a partire dai miei genitori?
2. Nutrimiento cognitivo	2. Quali sono stati gli stimoli intellettivi che funzionavano in famiglia? Si era bravi quando.... Bisognava sapere a livello di.....
3 Nutrimiento fisico	3. Quali sono stati i contatti fisici che legavano i componenti della mia famiglia? Impercettibili, eccessivi, carenti, abbondanti (coccole, gesti di amore o violenze fisiche, sessuali, morali...)?
4. Nutrimiento relazionale	4. Quali erano i tipi di relazione che sussistevano nella mia famiglia? Accoglienza.... Comunicazione..... distanza.... estraneità.....

- CHE COSA HO DATO?** Cioè come mi sono sentito nelle relazioni familiari? Nella mia famiglia: che cosa ho dato ai miei genitori, fratelli/sorelle? Come ho reagito?

1. Emozioni	1. Rabbia, amore, affetto, odio, chiusura, lontananza, vicinanza.....
2. Pensieri	2. Facevo presenti le mie idee, le mie paure, le mie sensazioni, i miei pensieri? Li manifestavo?
3 Contatto fisico	3. Cercavo il contatto fisico... lo temevo.... Lo desideravo ma non lo chiedevo.... accettavo ma non volevo il contatto fisico (lo subivo, lo sopportavo)....
4. Relazione	4. Vivevo una relazionale improntata a chiusura... apertura... timore.... imbarazzo.... timidezza....

Ho individuato quali sono le principali ferite che mi porto dietro?

2. IO E L'AMBIENTE

- **COSA HO RICEVUTO?** Come sono stato nutrito, cosa mi è stato dato al di fuori della mia famiglia, nei vari ambienti in cui ho vissuto (scuola, amici, relazioni sentimentali, gruppi parrocchiali, etc.)? Cioè in tutte quelle situazioni e relazioni della mia vita che mi hanno ruotato attorno?

1. Nutrimiento affettivo	1. Quali sono state le emozioni, i tipi di affetto che giravano a scuola, nelle mie relazioni sentimentali, con i miei amici, in Parrocchia? Affetto, timidezza, arroganza, difficoltà? Quali sono i riconoscimenti positivi che ho ricevuto nelle mie relazioni al di fuori della famiglia?
2. Nutrimiento cognitivo	2. Quali stimoli intellettivi ho ricevuto soprattutto a scuola? Ritengo soddisfacente il grado culturale dei miei rapporti (con gli amici, nelle relazioni d'amore...)?
3 Nutrimiento fisico	3. Quali sono stati i contatti fisici che ho vissuto con i miei amici (assenti, presenti, presenti ma problematici, violenti)? Nelle relazioni con l'altro sesso, come mi sono rapportato? Che tipi di contatto fisico ho avuto? Ho avuto relazioni sessuali? Di che tipo? Come mi sono sentito?
4. Nutrimiento relazionale	4. Come giudico le relazioni (di amicizia e sentimentali) che ho vissuto? Mi sono sentito accolto? Mi sono sentito incompreso? Perché? In che senso?

- **CHE COSA HO DATO?** Cioè come mi sono sentito nelle relazioni extrafamiliari? Nelle relazioni sentimentali, in Parrocchia, con gli amici, a scuola, sul lavoro?

1. Emozioni	1. Rabbia, amore, affetto, odio, chiusura, lontananza, vicinanza, desideri frustrati, desideri realizzati, ferite subite, umiliazioni.....
2. Pensieri	2. Riesco a far presenti le mie idee, le mie paure, le mie sensazioni, i miei pensieri ai miei partner, amici, colleghi? Li manifesto o ho paura? Di che cosa?
3 Contatto fisico	3. Col mio partner, cercavo (e cerco) il contatto fisico? Lo temevo? Lo desideravo ma non lo chiedevo? Lo subivo o sopportavo, senza però volerlo? Cosa penso della sessualità e della castità? Ho subito violenze fisiche, morali o sessuali (anche da amici o da persone di Chiesa)?
4. Relazione	4. Vivo e vivo una relazionalità improntata a chiusura... apertura... timore.... imbarazzo.... timidezza.... Tenere distinti i rapporti di amicizia, da quelli sentimentali e di lavoro

3. IO E DIO

- Che cosa ho ricevuto da Dio? Che cosa Gli ho dato? Come e quanto mi sento amato da Dio? Come sento e vivo questo amore? Come riesco a trasmettere questo amore? In che modo l'amore di Dio ha trasformato la mia vita?

4. IO E CIÒ CHE HO FATTO

- Quali sono le cose che ho fatto e che mai avrei voluto fare?
- Quali sono i rimorsi di coscienza che mi porto dietro?
- Ho dei rimpianti? Quali sono?
- Come vivo il sacramento della confessione?
 - So fare bene l'esame di coscienza?
 - Mi confesso spesso?
 - Mi confesso bene?
 - Ho trovato un confessore di mia fiducia, da cui mi confesso in maniera ordinaria o esclusiva? Ne comprendo l'importanza?
 - Mi sono mai chiesto perché mi confesso poco, mi confesso male oppure sono restio a confessarmi sempre dallo stesso confessore?
 - Ho mai fatto una confessione **generale** di tutti i peccati della mia vita?
 - Credo veramente che il peccato (cioè il male che ho fatto) produce, impercettibilmente ma realmente, male e dolore in me e intorno a me sotto tutti i punti di vista, ma soprattutto psichico, morale e spirituale?

B) QUAL È IL MIO OGGI (oggi io sono: il mio *presente*, la mia storia attuale)?

1. COME E COSA STO VIVENDO IN QUESTO MOMENTO DELLA MIA VITA?

- a. Ho individuato il mio temperamento? Qual è?
- b. Sono capace di dire (e scrivere) in modo realistico sette miei pregi, sette miei difetti e sette potenzialità non attivate)?
- c. Quanto è grande, a mio parere, allo stato attuale, l'area del mio io cieco e inconscio (cioè, in percentuale, quanto "non mi conosco")? Come e quanto mi faccio in questo aiutare dagli altri?
- d. Qual è oggi il mio stato interiore?
- e. Mi sento prevalentemente realizzato oppure frustrato?
- f. Mi sento al mio posto oppure in uno stato di provvisorietà, di disorientamento, di inquietudine?
- g. Mi sento prevalentemente felice o infelice?
- h. Che cosa mi sta mancando in questo momento? Di cosa ho realmente bisogno?
- i. In questo momento della mia vita, sto facendo qualcosa che ha senso per me? Che cosa? Di che cosa è fatto questo senso?
- j. Dove sto andando? Qual è la mia *méta*? Ho chiarezza rispetto a quello che voglio, che cerco?
- k. Qual è il posto che ha Dio nella mia vita?
 - i. Che importanza do alla preghiera?
 - ii. Che importanza do ai sacramenti?
 - iii. Che importanza do alla formazione cristiana?
 - iv. Come posso qualificare il mio rapporto con Dio?
 - v. Desidero crescere ulteriormente nella conoscenza di Lui e del suo amore e crescere nel rapporto con Lui?

2. COME VIVO NELLE RELAZIONI CON GLI ALTRI?

- Ho individuato a quale “territorio appartengo”?
- Sono io al centro;
- Mi escludo dalle relazioni
- Non voglio dare fiducia a nessuno
- Credo che per farcela devo contare solo sulle mie forze

3. OGGI IO SONO ANCHE CIÒ IN CUI CREDO

- Qual è il mio attuale sistema di valori? Elencane 7 in ordine di priorità:
 - 1).....
 - 2).....
 - 3).....
 - 4).....
 - 5).....
 - 6).....
 - 7).....
- Che senso e valore hanno gli altri nella mia vita? Prova a precisarlo.
- Ho un senso positivo della vita, del mondo, delle cose? Quale senso?
- Ho un senso negativo della vita, del mondo, delle cose? Quale senso?
- In che cosa profondamente credo? Puoi precisare almeno 3 (meglio se 5) realtà principali in cui puoi dire di credere? Regolati in base a questi sei indici di verifica: devono essere cose per cui spendo 1) tempo, 2) denaro, 3) interesse, 4) energie, 5) sudore, 6) gusto.
 - 1).....
 - 2).....
 - 3).....
 - 4).....
 - 5).....

C. SENSO DELLA VITA, ASPIRAZIONI E PROGETTO DI VITA (I progetti per il futuro determinano gran parte del mio agire attuale)

- **QUAL È IL SENSO PROFONDO DELLA MIA VITA.** Me lo sono mai chiesto? So rispondere a questa domanda fondamentale? In altre parole: qual è il motivo per cui vivo, lo scopo della mia esistenza?
- **LE MIE ASPIRAZIONI.** Quali sono le aspirazioni fondanti della mia vita? Cosa desidero realmente dalla vita?
- **IL MIO PROGETTO DI VITA.** Quali sono i miei progetti? Che posto ha la presenza di un progetto di Dio nella mia vita (credo che Lui ha un progetto su di me? Mi ci confronto? Penso che debba coincidere con il mio?)... Ho compreso quale deve essere il mio stato di vita (famiglia, laico, sacerdote, consacrato/a)? In caso di risposta negativa: cosa faccio per capirlo bene? Mi interessa realmente? In caso di risposta positiva: come sto custodendo il progetto di vita? Come mi sto preparando ad esso?