

Gli Empax

OGNUNO DI NOI È DIVERSO DAGLI ALTRI. Il modo di percepire la realtà varia. Ciascuno di noi la vive un po' a modo suo. È la storia personale, la realtà interiore, la sensibilità che ci costituisce, che ci fa reagire in modo diverso gli uni dagli altri.

Soltanto indossando gli Empax possiamo comprendere perché gli altri agiscono in un modo piuttosto che in un altro.

GLI EMPAX SONO GLI OCCHIALI DELL'EMPATIA (empatia = è una forma di "sentire dentro l'altro"; *per saperne di più sull'empatia in Scheda 6, serie Gialla, la Famiglia*). Per indossarli, è sufficiente smettere di pensare di analizzare la realtà nel modo in cui lo facciamo noi e provare a comprendere il punto di vista degli altri.

Chiedersi:

- ✓ «Perché reagisce così?»,
- ✓ «Cosa mi vuol dire con questo comportamento?»,
- ✓ «Quali sono le ragioni profonde per cui si comporta in quel modo?»,
- ✓ «Quali sono i sentimenti suscitati in lui/lei da quello che sta capitando?».

Queste semplici domande ci permettono di uscire dal nostro mondo e di aprirci a quello degli altri. Senza emettere giudizi e sparare sentenze. Provare a sentire quello che l'altro prova è un primo gesto di amore che possiamo compiere. Un gesto che, come tutte le cose che valgono, ha un prezzo: abbandonare le sicurezze con le quali giudichiamo il resto del mondo.

Questa apertura verso l'altro non è dovuta – ormai viviamo in una società multiculturale –, ma è richiesta anche all'interno di un medesimo contesto culturale. Perché è l'unico passo possibile che ci permette di iniziare ad includere e a non escludere gli altri; ed è l'unica via per ogni possibile relazione.

da: *dimensioni nuove*, rivista mensile Elledici
articoli di PAOLA BUSSO

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

49

VERDE

serie
GIOVANI, CAMPIONI DI VITA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com



Vuoi essere mio amico?

GIOVANI

Felici CON gli altri

In questo SECONDO DOSSIER analizziamo alcuni atteggiamenti fondamentali che ci aiutano a migliorare le nostre relazioni con gli altri. Dal *feliciometro* (in Scheda 47) passiamo ora ad un altro importantissimo strumento: un paio di occhiali speciali, gli *Empax* (in Scheda 49, pag. 4).

LE SCHEDE
SULL'ARGOMENTO

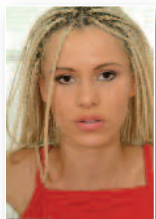
49 - VUOI ESSERE MIO AMICO?

50 - TI DIRÒ CIÒ CHE PENSO E COME MI SENTO

51 - TI STO ASCOLTANDO

52 - VOGLIO ASCOLTARTI

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

CONOSCERE NOI STESSI.

Solo chi sa stare bene con se stesso può stare bene con gli altri. Una verità sovente dimenticata, ma dobbiamo fare parecchi passi prima di giungere a conoscere noi stessi e ad accettarci.

In questo cammino, gli altri possono esserci di aiuto. Si può stare nella folla senza migliorare se stessi,

ma **se si vuole crescere dobbiamo imparare a stare con gli altri** in modo costruttivo. Molte delle attività che abbiamo scelto di svolgere **per migliorare la fiducia in noi stessi**, le possiamo realizzare con gli amici.

Questo significa che:

- ✓ **possiamo impegnarci in un'attività e provare piacere in ciò che facciamo**, grazie alla presenza delle persone verso cui proviamo simpatia;
- ✓ **i nostri amici possono aiutarci a migliorare ciò che stiamo facendo**, proponendoci idee nuove e modi diversi per affrontare il lavoro che stiamo svolgendo. Ad esempio, possono mostrarci come giocare a basket in modo diverso;
- ✓ **puoi divertirti con loro perché sono simpatici e con le loro battute possono farti ridere.**

IMPARARE A CONOSCERE NUOVE PERSONE.

Cosa possiamo fare, però, se non abbiamo nessuno su cui contare per poter svolgere una determinata attività?

Una soluzione consiste nel cercare delle associazioni in cui si svolgono le attività da noi

preferite. Alcune amicizie sorgono proprio quando due persone condividono il medesimo interesse.

Per esempio,

- ✓ **se ti piace il basket puoi fare sport** all'Oratorio o presso un Centro sportivo;

Vuoi essere mio amico?

- ✓ **se ti interessa la fotografia puoi cercare nella tua città quali sono i corsi in cui si insegna la tecnica fotografica.**

Ma se il problema non fosse questo, bensì un altro? Se, ad esempio,

pensi di essere una persona timida a cui è necessario tanto tempo per aprirsi agli altri, cosa si potrebbe mai fare?

Ebbene, anche in questo caso c'è una buona notizia: **puoi sempre imparare a conoscere nuove persone. Anche senza andare in Internet**, ultima spiaggia dei disperati, il campo di concentramento dell'amicizia.

OGNI PERSONA È DIVERSA, RICORDALO!

Ma non sempre possiamo contare sugli altri per svolgere le attività che ci piacciono. Gli orari possono non coincidere, o ad un certo momento quell'attività può non interessare più. Per questo è bene ricordare che ogni persona è diversa, per cui i tuoi amici non sempre possono gradire ciò che piace a te. Ma questo non è un male.

Prova a pensare se tutti avessero gli stessi gusti! Nelle Schede (50, 51, 52) che seguono

cercheremo di **vedere** insieme **alcune possibilità** che abbiamo **per poter stabilire nuove relazioni con gli altri** se per caso li abbiamo appena incontrati, **o migliorare le relazioni** con le persone che già conosciamo. **educare**



Se si vuole crescere dobbiamo imparare a stare con gli altri in modo costruttivo.