

# ESSERCI... nelle corse del quotidiano

**EDITORIALE** "Esserci..." è una parola che mi raggiunge immediatamente, mi interpella e risveglia in me un senso di spessore, di presenza, di compattezza, di padronanza, di giusta connessione. Un po' il contrario di ciò che ci dicono i contenuti in questo titolo: "nelle corse del quotidiano". Le corse che ci caratterizzano oggi, come ben presentate negli articoli di questa lettera, spesso ci portano via dalla nostra sostanza, da questa preziosa unione con noi, dal legame fondante della persona, che ha il gusto della radicalità, non perché

esigente, ma perché ci radica solidamente nel cuore di noi stessi, là dove troviamo la sorgente della vita, la fonte del nostro equilibrio. Forse qualcuno di voi si sentirà fotografato in alcuni aspetti degli articoli che seguono. Ma desidero dirvi fin d'ora che a nessuno è tolta la possibilità di fermarsi o tornare a quel "ESSERCI", per togliere a ciò che è esterno il potere di predare e predominare il senso vero della nostra esistenza, molto del quale è racchiuso in questa piccola parola: "ESSERCI".

**Maria De Giuseppe**  
 Presidente PRH-ITALIA

## Tempi frenetici: l'auto la guidiamo noi

Oggi viviamo ritmi molto diversi rispetto al passato; non prenderne atto o voler tornare ai ritmi di un tempo andato sarebbe frustrante e ridicolo. Così come non è utile fare il contrario, cioè considerare "roba che non ci riguarda" tutto ciò che ha a che fare con il passato: è importante conoscere i ritmi delle nostre nonne e dei nostri nonni; quei ritmi, quei tempi, fanno parte di noi, hanno molto da dirci: semplicemente non possiamo più adottarli. Ma restano iscritti nella nostra memoria: è normale che noi aspiriamo a ritmi più lenti, a gesti più lenti. E se qualche volta possiamo concederceli, facciamolo! Io adoro cucinare come cucinava mia madre, senza fretta, o trapiantare i fiori come faceva lei in primavera... Il tempo di vita oggi è molto parcellizzato: c'è un tempo per il lavoro, un tempo per la famiglia, per il "tempo libero", per il riposo e per il sonno. Ognuno di noi inserisce le sue esigenze specifiche (lettura, riflessione, relazione con le persone, spiritualità...) in questi ambiti definiti imparando a negoziare con se stesso e con gli altri per poter trovare gli spazi necessari. La negoziazione è efficace se prima abbiamo imparato a non alienarci all'altro e a noi stessi.

### Quando sono gli altri a decidere la nostra agenda

Quanti impegni infiliamo nelle nostre giornate solo perché non sappiamo dire di no, per pigrizia (è faticoso sostenere un no), per spirito emulativo (perché "gli altri hanno detto sì"), per ottenere apprezzamento da chi ci ha avanzato la richiesta o per incapacità di sostenere la nostra posizione? Decidere del nostro tempo ha a che fare soprattutto con questo aspetto: la capacità di non alienarsi agli altri. A questo si arriva... lavorando su se stessi. Non c'è altro modo.

### Gli ostacoli che ci portano a essere sempre in affanno

Quand'anche abbiamo imparato a decidere del nostro tempo senza alienarci agli altri, gli ostacoli che ci portano a essere sempre in affanno sono comunque molti. Come dicevamo, viviamo il tempo in modo molto parcellizzato (tempo di lavoro, tempo libero, tempo per la famiglia, tempo del riposo...). Di qui l'esigenza di ripartire equamente il nostro tempo fra i diversi ambiti. Questo richiede una buona dose di razionalità e un'altrettanta buona dose di flessibilità.





# Tempi frenetici: l'auto la guidiamo noi

Innanzitutto occorre conoscere la nostra disponibilità di tempo (spesso io non so di quanto tempo dispongo perché l'ho ipotecato in mille impegni di cui non ho consapevolezza); occorre quindi conoscere tutti gli impegni assunti (spesso un impegno "salta fuori" all'ultimo costringendomi ad aggiustamenti faticosi); occorre selezionare gli impegni (per me è un'impresa difficile, tuttavia non possiamo essere presenti contemporaneamente in posti diversi: occorre saper scegliere...); occorre infine imparare a cancellare gli impegni che non si rivelano così indispensabili; un modo per regalarci tempo in extremis. La vita oggi è frenetica per tutti, sia per il manager che corre dietro all'agenda che per la mamma che corre dietro agli impegni dei figli da mattino a sera. Il punto è lo stesso: l'uno e l'altro corrono il rischio di lasciar decidere agli altri del loro tempo (alienandosi all'altro) e di essere in affanno per una gestione disordinata del proprio tempo (necessità di razionalizzare e flessibilità nella gestione dei tempi).

## Il bello del "perdere tempo"

Ci sono tuttavia spazi in cui tutti possiamo imparare quanto sia bello "perdere tempo". Io vivo questa esperienza con le nipotine. Con loro cerco di evitare la parola "fretta": non la capirebbero. Le nipotine mi hanno insegnato a "perdere tempo". È il tempo più bello che abbia mai conosciuto. Ma per ricavarlo ho dovuto imparare a... non alienarmi ad altre situazioni, dire dei "no" a impegni, persone e situazioni che valgono meno - ai miei occhi - del tempo che posso trascorrere con le mie nipotine. Anche per "perdere tempo" ho dovuto mettere in atto meccanismi di non alienazione, di razionalità e di flessibilità.

Luigina Ambrogio - Giornalista

## Devo correre... ma posso anche fermarmi?

Quando al mattino porto due dei nostri figli a scuola e sono ferma al semaforo o nella rotonda, talvolta osservo le macchine sfrecciare, conducenti affrettati e concentrati nella guida verso il lavoro, spesso con bambini e ragazzi a bordo per raggiungere la scuola. E mi chiedo se è proprio vera e reale quella fretta anche per me, o se si tratta di un'abitudine a cui mi sono adattata per sentirmi parte di un mondo in cui tutti corrono e hanno molte cose da fare; mi chiedo se sono in tempo, se sono nei miei e nostri tempi e mi posso godere quei minuti in cui usciamo da casa per raggiungere ognuno il proprio impegno, per regalare o godere reciprocamente di un sorriso, un incoraggiamento, un silenzio, un ascolto... Quando arrivo a farmi questa domanda sento che la fretta è una modalità che mi allontana da chi sono, dal bene per me e per i nostri figli, e che questa fretta non mi appartiene. Mi aiuta dirmi da dove nasce l'impegno di esserci, di accompagnarli, e nel ritornare a casa, nel farmi presente a chi sono trovo la motivazione di manifestare il mio amore e la mia cura anche con questa modalità.

Recentemente mi sono assunta un piccolo nuovo impegno che riguarda la modalità di reperimento di cibo attraverso un Gruppo di Acquisto Solidale. Si trattava di aumentare il tempo da dedicare alla spesa per la famiglia, per cui mi sono fermata per ascoltare da dove nasceva in me l'esigenza di assumermi questo impegno: in parte rispondeva a quello che altri si aspettavano da me, in parte nasceva da principi di rispetto dell'ambiente, di oculatezza nella gestione delle risorse familiari e dal rispetto dell'ambiente umano e naturale che mi circonda. Infine ho fatto silenzio in me per ascoltare da dove aveva origine questo nuovo impegno: dal bisogno di relazioni al di là del cibo, dal bisogno di sentirmi parte di una comunità sociale in cui portare il mio contributo, dal rispetto del lavoro di persone svantaggiate, dal piacere di contribuire al rispetto della natura e della sua generosità, dalla cura nella scelta del cibo che preparo ogni giorno. Così questo impegno ha trovato in me un senso, lo spazio e il tempo si sono ampliati e lo vivo con apertura e gioia. Se non mi fossi fermata per chiarirmi, se avessi deciso a partire dalle attese degli altri o dai miei principi, avrei perso il contatto con la mia vita profonda, con le aspirazioni che

muovono i miei atti, con i miei bisogni; e la scelta sarebbe stata più povera e fredda per me e per la mia vita e si sarebbe ridotta ad un impegno in più, un motivo in più per correre, per andare di fretta.

Nelle mie giornate mi accade di dire alcuni "sì" affrettati, tanto da ritrovarmi a correre, a sentirmi sommersa nelle cose da fare e a perdere di vista l'essenziale: il mio bene, i miei bisogni e le mie aspirazioni. Questi "sì" li dico a richieste dell'ambiente familiare e lavorativo per non deludere le attese che altri hanno su di me, per non perdere il loro affetto o la loro stima. In questi casi mi gioca quella che a PRH chiamiamo la "coscienza socializzata", la coscienza che ha assorbito e fatto suoi i valori e le modalità dell'ambiente familiare e sociale in cui siamo cresciuti e che, nel mio caso, valorizzava il senso del dovere portato alle estreme conseguenze di sacrificio della persona e di abnegazione a favore di altri, e che scambiava questa non-vita, non-affermazione per generosità e amore.

Prendere le distanze da questi "sì" è stato faticoso per il senso di colpa, di solitudine e di insicurezza che generavano e generano ancora talvolta in me. In altre circostanze prendo impegni a partire dalle mie idee, dai principi nati dall'incontro e dalla elaborazione della mia esperienza personale e del mio ragionamento con le regole familiari e sociali e le abitudini degli ambienti in cui sono cresciuta. I "sì" che nascono da qui, da quella che chiamiamo "coscienza cerebrale", mi fanno correre il rischio di decidere a partire da un ideale di me che non tiene conto dei miei ritmi, delle energie del mio corpo e dei miei bisogni.

**Per orientarmi nel mio quotidiano, mi interpellò, mi chiedo: In questa decisione, che cosa vive di positivo di me? In che cosa mi costruisce? È un bene per me qui e ora? Tiene conto degli altri e della situazione concreta e reale in cui vivo?** Queste sono le decisioni prese in fedeltà a quella che chiamiamo "coscienza profonda".

Partire da questo luogo di me mi rende morbida nel trovare soluzioni, nell'adattarmi e mi apre alla creatività e a un quotidiano ricco ma non eccessivo o tirato, un quotidiano a mia misura.

Paola Pozzi - Accompagnatrice PRH

# Una corsa studiata

Ognuno di noi ha fatto esperienza di come sia possibile agire nel quotidiano rimanendo a diretto contatto con il proprio essere, appoggiandoci sulle nostre risorse e facendo perno sulle nostre qualità. Tutto questo risveglia una pace e una felicità profonda, ci fa essere creativi, capaci di adattamento senza alienazione, ci fa sentire padroni della nostra vita e molto più aperti alla relazione autentica con l'ambiente umano e materiale che ci circonda. **Siamo portatori di vita per il mondo.**

Essere impegnati in attività coerenti con chi siamo, stimolanti, in cui ci sentiamo realizzati, che ci fanno vivere un senso di pienezza può, se non stiamo attenti, portare a vivere in funzione di queste attività, trascurando tempi di riposo e svago, sostituiti da un impegno sempre maggiore che dà soddisfazione, ma toglie energie ed equilibrio. Da una parte ci sentiamo bene, ma il tranello è dietro l'angolo, perché abbandonare la vigilanza rispetto ai segnali di stanchezza del corpo, farsi trascinare solamente dalla passione e dalla ricerca di soddisfazione senza tenere conto della realtà concreta che ci circonda non è costruttivo né benefico. Il ruolo dell'intelligenza è fondamentale; essa può mettersi a servizio di ciò che è bene per noi, portando lo sguardo sulle nostre reali risorse interiori e rimanendo vigile ai messaggi che il corpo e la sensibilità mandano, spesso sotto forma di malesseri o piccole inquietudini.

È importante agire tenendo conto di questi segnali, imparando a leggerli e accoglierli, e l'analisi PRH è uno strumento efficace e aiutante in tal senso. Ciò porterà reale beneficio a noi e agli altri. Se guardo alla mia vita personale, il tempo che dedico al riposo, alle persone che mi stanno a cuore, alla cura di me e dei miei bisogni non è meno importante del mio impegno lavorativo di docente e formatore PRH, anzi: dentro di me ho chiaro che un'oculata gestione del mio tempo e delle mie risorse è condizione

za profonda per inseguire ciò che, ai nostri occhi, non possiamo non fare, o dobbiamo per forza essere. Tutto questo comporta un conto da pagare, in termini di tensioni, malesseri del corpo. Capita che ci manchi il respiro, ci sentiamo un peso esagerato sulle spalle, oppure vincolati a dover dire sempre "sì" agli impegni.

Talvolta non possiamo evitare situazioni, impegni che ci richiedono uno sforzo ben oltre ciò che sarebbe adeguato: ci rendiamo conto di esagerare ma non è possibile farne a meno, in vista di un obiettivo (studio, progetto di lavoro, scadenza che richiede un impegno straordinario) o per esigenze improvvise o imprescindibili (malattie di persone care che dipendono da noi). Essere lucidi in questo caso vuol dire accogliere l'emergenza come prioritaria, darle il giusto spazio, da un lato rinunciando a tutto ciò che non è essenziale fino al termine del periodo, dall'altro accordandoci adeguati tempi di riposo e recupero non appena possibile. Il corpo è il nostro serbatoio di energie, che però non sono infinite. Non potremo mai essere pienamente noi stessi, viverci in ordine, se non impareremo ad ascoltare, decifrare e rispondere adeguatamente ai bisogni del corpo. È indubbio che per educazione e modelli culturali imperanti, molte persone tendono a negare i bisogni del corpo, occupandosene solo in casi estremi (malattia, impedimento grave), o a idealizzarne la cura con un'eccessiva attenzione all'esercizio fisico o all'estetica. Ma è certo che **ognuno di noi oggi è adulto e pienamente responsabile** delle proprie azioni e delle loro conseguenze, per se stesso e gli altri. Per chi ha responsabilità genitoriali ed educative, una gestione rispettosa di sé, dei propri limiti e risorse, dei propri impegni e scelte, sarà il dono che favorirà enormemente la crescita di figli responsabili, sereni e felici. Per imparare ad essere lucidi e presenti a se stessi, sarà importante farsi aiutare da una persona competente a smascherare

indispensabile per un'efficacia professionale che porti beneficio reale alle persone che incontro, soddisfazione profonda a me e faccia stare bene coloro con cui vivo. Il desiderio di strafare, come detto, è sempre in agguato. L'intelligenza, infatti, può essere mobilitata da ambizioni, progetti, ideali, anche nobili, moralmente e socialmente validi; per inseguire questi, la libertà opera scelte impegnative e la volontà mobilita le energie del corpo, andando spesso oltre il limite, perdendo l'equilibrio e il contatto con la coscienza

comportamenti non adeguati appresi, per evitare di trasmetterli alle generazioni successive imparando a viverci in ordine.

**La strada da percorrere può essere scomoda nei primi tratti, ma permette poi una vita più intensa, felice, serena e appagante in profondità.**

Si impara ad ascoltare e seguire la coscienza profonda, bussola interiore che ci porta sulla strada migliore per noi qui ed ora, tenendo conto degli altri e della situazione.



# Giornata regionale giovani a Firenze

A novembre abbiamo ripreso anche a Firenze l'incontro per giovani dal titolo "Dalla pelle al cuore...sai connetterti"? E' stato un incontro bello che ha permesso ad alcuni giovani di conoscere la formazione PRH. Siamo molto felici di rivolgerci in modo particolare al mondo dei giovani perché sentiamo importante invitare proprio loro a cercare risposta alle tante domande ed esigenze che li abitano. Non c'è infatti conoscenza più importante, decisiva, determinante che quella che ci porta a sapere chi siamo, di cosa e per cosa siamo fatti. In una situazione sociale in cui tanti dei tradizionali punti di riferimento hanno perso consistenza nella vita dei giovani notiamo che sempre più le domande vengono eluse, le aspirazioni rimangono ignorate, le esigenze rimosse in fughe illusorie. Noi sappiamo che è possibile invece dare voce al cuore e trovare nella nostra formazione un luogo di profondo ascolto. Per questo diventa sempre più evidente a PRH la necessità di rivolgerci ai giovani e l'attenzione a loro si è fatta più intensa nel nostro operato. La consapevolezza che proprio da giovani si fanno le scelte più significative della vita e si pongono passi decisivi ci fa sentire il gusto e l'impegno di offrire a tutti strumenti efficaci di conoscenza di sé.

Ogni giovane che si scopre e si connette al suo mondo interiore diventa artefice di positività per tutta la società.

Paola Balderi  
Accompagnatrice  
PRH



Ricordiamo che

## PRH è un ente accreditato presso il MIUR

secondo la direttiva 170/2016; è possibile spendere in tutte le nostre attività (corsi, incontri, relazioni di aiuto) il bonus di 500 euro. Le istruzioni sul sito [www.prh.it](http://www.prh.it)



Anche quest'anno vi chiediamo di contribuire alla **diffusione della nostra formazione** in Italia e a **sostenere le attività di PRH nel mondo**, in particolare nelle zone più

povere del pianeta, versando la quota di sostegno di **35 euro**. La quota può essere versata tramite Bonifico bancario, IBAN

**IT 97 Y 0335901600100000141962** conto intestato a: Associazione Personalità e Relazioni Umane P.R.H. ITALIA, oppure direttamente ai formatori o accompagnatori. Versando una quota maggiore, la parte eccedente i 35 euro andrà al **Fondo Borse**, a favore dei corsisti che non possono pagare la tariffa minima. Se non puoi versare la quota intera, ogni sostegno a PRH è ugualmente utile ai fini sopra descritti.

## Il tema del discernimento è, insieme all'analisi delle sensazioni, uno dei pilastri della formazione PRH.

Le consuete giornate regionali in Veneto e Piemonte che sono in preparazione, e si svolgeranno nel mese di ottobre, avranno proprio questo tema, per accompagnare l'uscita di un **nuovo libro di PRH internazionale** che spiegherà, con lo stesso stile e gli stessi autori di *"Affermarsi senza rovinare tutto"*, come imparare ad esercitare la libertà e prendere buone decisioni.

*Riferirci al nostro essere per decidere e agire, vuol dire costruirci nella linea della nostra identità fondamentale e costruire sul solido.*

André Rochais