

# COMUNICARE I SENTIMENTI: UNA RISORSA PER LA RELAZIONE

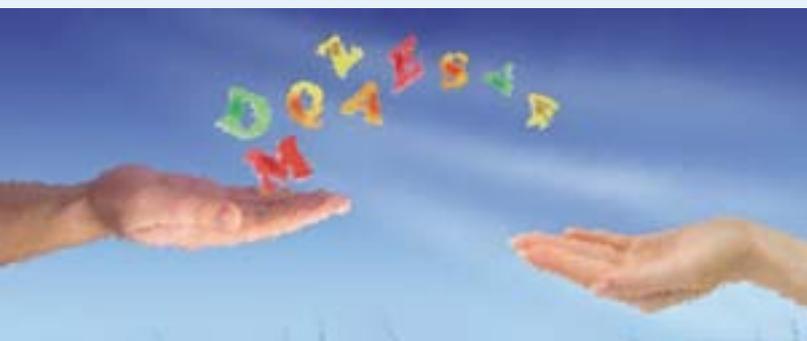
Il tema di questa lettera è quello affrontato nelle giornate regionali tenutesi in Veneto e in Piemonte. Un

parole per esprimerli? E cosa ne facciamo di questi sentimenti? Li comunichiamo? Come? Li teniamo dentro?

- Una presenza a se stessi, la capacità di ascoltarsi, di leggere il proprio vissuto, di trovare le parole per esprimerlo.

- Una certa solidità personale per poter stare di fronte all'altro e osare la parola e sviluppare le nostre capacità relazionali.

- La capacità di discernimento per cogliere se e cosa comunicare.



tema che tocca molto da vicino la nostra vita quotidiana per questo vogliamo che sia oggetto di riflessione per tutto il pubblico PRH.

L'obiettivo è di proporre un percorso in cui ciascuno possa trovare spunti utili per il cammino personale.

Siamo immersi in una rete di relazioni, la famiglia, la coppia, i figli, gli amici, i colleghi... Quando siamo in relazione, la nostra sensibilità, il nostro mondo emotivo sono implicati, in noi si muovono sensazioni, emozioni, sentimenti.

Il titolo contiene un'affermazione: la comunicazione dei sentimenti è una risorsa per la relazione. Questa affermazione può suscitare diverse domande: siamo attenti ai sentimenti che sono presenti in noi, li percepiamo? Siamo capaci di dar loro un nome, di trovare le

Perché? C'è un freno, una difficoltà o perché sentiamo buono così?

Com'è emerso a più riprese nel corso delle giornate, la comunicazione dei sentimenti è un elemento essenziale per vivere delle relazioni di qualità, libere, autentiche, in cui si possono esprimere al meglio le nostre qualità relazionali, la nostra capacità di amare e di lasciarci amare.

Perché la comunicazione di sentimenti sia risorsa occorre vivere:

In altre parole è in gioco il nostro cammino di crescita personale, più ci definiamo come persone, prediamo la nostra forma più esprimiamo quello che siamo più la nostra relazione con gli altri sarà aperta e costruttiva. È questo cammino di crescita l'obiettivo principale della formazione che PRH propone.

Ci auguriamo che le giornate vissute, le proposte di questa lettera rappresentino un piccolo tassello in questo percorso.

**“Per raggiungere l'altro, il sentimento profondo d'amore per qualcuno deve esprimersi sia verbalmente che non.**

**È il ruolo della comunicazione, attraverso parole che traducono i sentimenti che si provano, attraverso gesti di tenerezza, attraverso uno sguardo nel quale l'altro può percepire affetto, stima, ammirazione, attraverso il tempo dedicato, i servizi resi, le attenzioni prestate.**

**Questa comunicazione è importante tanto per chi la fa, quanto per chi la riceve. Quando è vissuta con giustezza, senza effervescenza, è fonte di crescita per entrambi”.**

PRH-Internazionale “La persona e la sua crescita”, pag. 142

## SOMMARIO



### Comunicare i sentimenti...

PAG. 2



### ... per la relazione di coppia

PAG. 4



### ... per la relazione con i figli

PAG. 6

### In ricordo di Marco Ghiotti

PAG. 7

# Comunicare i sentimenti per fare relazione

**N**el mondo contemporaneo saper comunicare è diventato una necessità perché la qualità della nostra vita dipende in gran parte dalla nostra capacità comunicativa.

E tuttavia, ogni giorno, sperimentiamo quanto sia difficile; non sempre riusciamo a comprendere i nostri interlocutori o a farci capire e questo, spesso, ci causa difficoltà nelle relazioni e nel raggiungimento dei nostri obiettivi.

## Da cosa noi riconosciamo una persona capace di comunicare?

Sono persone capaci di esprimere in modo chiaro e diretto i propri pensieri e le emozioni, sanno ascoltare e sono impegnate a capire; rispettano il punto di vista altrui senza rinunciare al proprio. Con loro si verifica uno scambio che può portare a una nuova e più profonda comunicazione. In altre parole, parafrasando una frase di André Rochais fondatore di PRH, sono persone autentiche, solide, capaci di relazioni costruttive, creative.

## Ma perché la comunicazione è importante per la relazione?

Possiamo affermare che nessuna relazione vive senza comunicazione.

Lo sanno bene le coppie quando prendono coscienza che la difficoltà di comunicare mina la stabilità della relazione. Lo pensano i genitori che misurano la qualità della relazione con i figli dalla facilità o dalla difficoltà a sapere quello che succede loro al di fuori dell'ambito familiare. Lo sperimentiamo quando le difficoltà di comunicare in ambito professionale complicano la qualità dei risultati e del clima lavorativo. Del resto neppure la relazione con noi stessi cresce senza comunicazione: il nostro mondo interiore si manifesta attraverso sensazioni, emozioni, stati d'animo, sentimenti che cerchiamo di tradurre in parole, gesti, comportamenti, reazioni. Ed è una relazione quella che si costruisce attraverso il legame tra i nostri pensieri e i sentimenti, le sensazioni, le aspirazioni, i bisogni, e che permette di vivere una buona relazione con noi stessi.

## Se tutto di noi può essere comunicazione sono le parole ad avere un potere speciale sulle relazioni.

Fin da piccoli infatti abbiamo scoperto l'importanza di tradurre in parole i nostri sentimenti e abbiamo impara-

rato che le parole hanno il potere di cambiare la nostra vita, i nostri stati d'animo e la direzione che vogliamo per noi. È quello che succede quando una mamma consola il figlio o lo castiga, quando gli dice dei sì o dei no; quando noi diciamo ti amo, ti perdono, sei mio amico; quando un giudice emette una condanna, quando aiutiamo qualcuno a comprendere i suoi sentimenti o gli riveliamo una parte della realtà: un cielo stellato, il perché di una regola, il senso della vita. Le parole hanno un posto speciale quando corrispondono esattamente a ciò che viviamo cioè ai nostri sentimenti perché li contengono, li definiscono, li completano. Li rendono comprensibili a noi stessi e condivisibili. E nello stesso tempo dicono chi siamo.

**Ma le relazioni sono influenzate dalle nostre emozioni**, dai sentimenti, e ne definiscono la qualità sia in senso positivo se si tratta di affetto, armonia, complicità, sia distruttivo se si tratta di aggressività, ostilità, rivalità.

La vita relazionale non può essere compresa senza l'apporto dei sentimenti e delle emozioni e senza la lettura che noi ne facciamo. Dolori e gioie coniugali, alleanze e invidie professionali, ambizioni e delusioni genitoriali costituiscono quel miscuglio di sentimenti che conferisce alla vita colore e sapore e influenzano il modo in cui si ricevono ed elaborano i contenuti delle comunicazioni.

## Dire o tacere?

Di fronte al nostro mondo interiore spesso neghiamo i sentimenti. Lo facciamo per proteggerci dalla sofferenza o tenere a bada l'ansia e la paura. Quando si inibisce la capacità di sentire si rischia, però, di non sentire neppure le emozioni che fanno stare bene e si perde il contatto con l'intensità della vita interiore. Succede poi che un'emozione o un sentire negati, minimizzati o rimossi rischiano di irrompere nella nostra vita all'improv-



viso. Non basta rifiutarli per renderli inoffensivi: più li si nega più diventano forti perché anche se nei sotterranei del nostro mondo interiore, restano vivi; senza contare che negarli significa rinunciare a una parte importante di noi stessi. Non solo, l'insensibilità nei nostri confronti spesso si traduce in un'incapacità d'ascolto degli altri. Siamo talmente preoccupati a non dare ascolto a noi stessi da non poterci permettere di dare ascolto agli altri.

A volte, al contrario, manifestiamo i nostri sentimenti senza filtri, senza discernimento e questo comportamento complica le relazioni perché ci costringe a pentirci di cose dette sull'onda delle emozioni e di cui nei momenti di calma non riconosciamo neppure la piena validità.

### **Da qui la necessità di imparare a riconoscere il nostro mondo interiore e a gestire le sue manifestazioni.**

Perché la comunicazione dei nostri sentimenti possa essere costruttiva nelle relazioni che viviamo è necessario imparare a riconoscerli senza giudicarli o contestarli (si può disapprovare un comportamento non un'emozione). Per questo occorre diventare consapevoli di "chi sono", immagine, valore e limiti, e aver acquisito una certa familiarità col proprio mondo interiore.

La capacità di riconoscere il proprio mondo interiore facilita l'apertura a quello degli altri e attiva quella competenza relazionale che aiuta a comprendere le loro motivazioni, i bisogni e i sentimenti, e così interagire in modo efficace.

Riconoscere un'emozione crea la giusta distanza tra chi sono e cosa sento e offre la possibilità di scegliere se agire sotto la spinta dell'impulso o se cercare altri modi di esprimerlo. Prendere atto di ciò che si prova significa far emergere la propria verità e la propria unicità.

### **I sentimenti liberati danno luogo a relazioni autentiche che nascono dalla consapevolezza di sé e dal rispetto dell'altro.**

Diventa più facile, allora, parlare di sé in prima persona, sapere con chiarezza quello che si vuole dire e quello che si desidera tenere per sé perché non è maturo o non è ancora il momento.

È perché l'altro comprenda, prenda dentro di sé, quello che voglio dire, che devo tenere conto di chi è. So cosa voglio dire, perché lo dico, ma so anche **ascoltare**, fare spazio in modo empatico ai sentimenti dell'altro.

L'ascolto permette di intuire i sentimenti che sottendono certe comunicazioni e lascia il tempo all'altro di dirsi fino in fondo. Mi verrebbe da dire: è il luogo nel quale io posso esi-

stere come sono. Quello in cui faccio l'esperienza che ciò che dico è contemporaneamente importante per me e per l'altro.

Questo viaggio nella comunicazione dei sentimenti approda all'inizio di un sentiero impervio. Un sentiero da iniziare ogni volta daccapo, ma che è l'unico che vale la pena di percorrere se si vuole essere comunicatori migliori.

## **Dalla giornata regionale**

### **Sensazioni, vissuti... che restano**

**La sensazione** di un'umanità ferita e al tempo stesso che vuole cercare nuove strade per comunicare, per vivere, per emergere dalle fatiche.

**La sensazione** forte di una vita che vale la pena di essere vissuta in pienezza, come se fosse ogni giorno il primo giorno

**L'invito** a essere attento a tutto quello che le emozioni portano dentro di me, senza lasciarle passare inosservate: la mia intelligenza è sempre di più al servizio della Vita che vuole crescere, che vuole liberarsi da tanti ostacoli, che vuole esprimersi nella Bellezza e nell'attenzione all'altro.

**Gianpiero Macagno**

La sensazione che ci rimane è di cammino, di speranza, di stupore... Ancora una volta incontrare persone mai viste prima, coppie che si aprono, si raccontano, parlano di sé per migliorare, per costruire... a volte, direi, per combattere verso la possibilità di cambiamento, verso una maggiore pienezza di vita per sé e per la coppia, ci riempie di gratitudine, di stupore e di fiducia.

Il metodo PRH ha "toccato" queste persone e ha permesso loro di intraprendere un possibile cammino di crescita e di vita piena.

**Tiziana e Claudio**

Che cosa ho portato a casa? Rispondo con questa frase che la Dama in Rosa dice a Oscar: **"Invece di avere paura dovremmo avere fiducia"**. Di questi tempi mi sembra un dono prezioso.

**Cristina Bertello**

Mi rimane soprattutto una forte consapevolezza dell'importanza di verbalizzare le emozioni e non darle per scontate magari per vergogna o abitudine. Questo resta un elemento di vigilanza anche per le coppie giovani come la nostra, nella quale la convivenza quotidiana può farci scivolare nel dare per scontato soprattutto i sentimenti positivi. Continuare a crescere per me, per noi come coppia, vuol dire anche continuare a esprimere ciò che ci portiamo dentro, in modo autentico. Inoltre di molto significativo mi è rimasto l'affetto,

l'unione, la collaborazione che ho sentito e respirato fra noi collaboratori... davvero un'esperienza vitalizzante!

**Enrica Zulianello**

La giornata regionale mi ha un po' spiazzato. Mi sono reso conto della difficoltà, nel quotidiano, di verbalizzare le mie sensazioni ed emozioni. ... Il dare tante cose per scontate è una gran fregatura. Perdo il vero senso delle cose e purtroppo ne risentono tantissimo i rapporti con le persone più vicine a me, soprattutto con la persona che amo di più.

Ho riscoperto l'importanza che ha per me il fatto di parlare dando vita al sentimento. Ogni gesto, azione, movimento verso il prossimo può essere interpretato in tanti modi diversi.

Prendermi il tempo per me e aderire bene alla mia realtà per essere più trasparente possibile. Ma la frase chiave di questa giornata per me è stata: "non dare niente per scontato", a partire dalle piccole cose, uno sguardo, una carezza, una parola, cercare di vedere le cose come fosse la prima volta, l'importanza di darmi il tempo per vivere le relazioni e cercare di non cadere nel tranello della quotidianità...

**Simone Pin**

Mi ha interpellato (dello spettacolo) l'atteggiamento di nonna Rosa: prendeva sul serio i sentimenti di Oscar, non li ha mai banalizzati perché soltanto espressi da un bambino. Sì, questo mi tocca profondamente. Non banalizzare i sentimenti, i desideri e i bisogni degli altri: ciò che per me può essere futile, agli occhi dell'altra persona può essere essenziale.

**Paola Castelli**

Mi resta la convinzione di quanto sia fondamentale comunicare i sentimenti in modo libero e costruttivo, prima di tutto con le persone più vicine: figli, coniuge... l'importanza di dare un nome alle sensazioni che ci abitano per vivere con più consapevolezza e padronanza di sé.

**Laura Mellano**

# Per la relazione di coppia

## **Nella coppia tutto è comunicazione:**

**presenza e assenza, gesti, parole e silenzi, abitudini belle o brutte, ritardi o puntualità... Tutto è comunicazione perché può suscitare reazioni, sentimenti, emozioni, ansie, chiusure, sorrisi... è comunicazione perché concorre a costruire o a appesantire la relazione.**

**E allora la domanda-guida di questo lavoro è: come la comunicazione può aiutare a esprimere l'io-tu e realizzare il noi di coppia? A quali condizioni può diventare un mezzo efficace per liberare i sentimenti affettivi profondi, aiutare a rilanciare e rinnovare il legame di coppia, arricchirlo della novità che la vita porta con sé?**

**Due i modi propri di una comunicazione: quella verbale, fatta di parole, silenzi e quella non verbale, fatta di gesti, di presenza, in cui il corpo gioca la sua parte, ma fatta anche di toni, emozioni, sentimenti e pensieri nascosti che spesso fanno la vera parte di un discorso.**

**Nella vita concreta i due tipi di comunicazione spesso si mescolano. E parole e gesti possono dare messaggi concordanti o discordanti. Capita quando le parole non corrispondono al tono o ai gesti. E la comunicazione diventa ambigua, lascia un senso di vuoto, di solitudine.**

**Quello su cui ci fermiamo oggi è la comunicazione verbale. Le parole sono il dono necessario alla coppia "Il mezzo privilegiato della costruzione di una coppia è il dialogo. Senza minimizzare l'importanza della comunicazione non verbale, è da tener presente che la coppia prende tutto il suo senso grazie a parole sentite, pronunciate, ascoltate e comprese."**

(da: "La persona e la sua crescita" PRH Internazionale, pag. 244)

Le coppie parlano spesso. Soprattutto all'inizio del loro rapporto, nell'innamoramento, quando si hanno tante cose da dire e si ascolta tutto quello che l'altro racconta. In questa fase parlare e ascoltare sembrano facili. Ci sembra di comprendere bene quello che l'altro dice. Parlarsi, ascoltare, sono necessari a creare l'intimità. Aprono sul mondo dell'altro, i suoi pensieri interiori. Rivelano il nostro. Allora è facile parlare di amore, di quello che proviamo, del nostro mondo interno.

Quando la vita diventa quotidiana la comunicazione si fa più essenziale. I ritmi delle giornate permettono spazi di comunicazione brevi, ordinari, spesso legati ad avvenimenti o fatti esterni. Ci si racconta com'è andata la giornata, le cose che abbiamo fatto o che dobbiamo fare, ci si organizza. Una delle difficoltà che le coppie sposate lamentano è che "parliamo poco tra noi. Per la verità diciamo tante cose, ma di noi no". Non prendiamo il tempo per parlarci. Pensiamo di conoscere bene l'altro, spesso crediamo di sapere già dove andrà a parare appena inizia a parlare, non mettiamo in conto che le persone evolvono, cambiano i loro pensieri e il loro mondo interiore, come anche il nostro che a volte resta inaccessibile o per il quale non sappiamo trovare parole o modi giusti di dire. Così finisce che agiamo: fughe, rabbie, delusioni, chiusure, interesse, cura, desiderio di rendere felice l'altro, ma poi ci aspettiamo che l'altro veda, comprenda, ascolti.

A volte quello che non passa sono le nostre aspettative, i nostri bisogni, che ci aspettiamo che l'altro ci riconosca senza che noi lo chiediamo perché altrimenti non vale, non è "vero amore"! E le nostre giornate sono spesso piene di questi sottintesi che finiscono per diventare malintesi.

## **Ma allora, come entrare in dialogo? Cos'è necessario? Ci sono delle regole?**

- Perché si costruisca il noi di coppia occorre che ci sia un io ben definito e un tu altrettanto chiaro. Occorre che io conosca chi sono, valore e limiti, e abbia acquisito una certa familiarità col mio mondo interiore. Che conosca "quello

che mi succede dentro e abbia le parole per dirlo". Le parole che nascono interiormente e dicono chi siamo nascono nel silenzio e nell'ascolto. Sono parole riconosciute. Diventa semplice allora parlare di sé e soprattutto in prima persona.

### È importante che tenga conto dell'altro

perché è a lui o a lei che voglio dire quella cosa che mi sta a cuore. Parlare di sé senza tener conto dell'altro può lasciare l'illusione di comunicare, ma si parla solo a se stessi, e si utilizza l'altro, a volte lo si prende per un terapeuta. O, ancora, voler comunicare a ogni costo induce a far pressione sull'altro per farlo parlare. Invece parlerà se sente che gli si offre uno spazio d'ascolto, di attenzione alla sua persona. Si tratta prima di tutto di creare in sé un clima di accoglienza, di apertura, di non giudizio... Se vivo realmente questo atteggiamento costruttivo, l'altro lo sentirà e il dialogo potrà instaurarsi.

### La comunicazione è fatta di parole e ascolto.

Senza queste due realtà c'è monologo. Quante volte abbiamo la sensazione di "parlare al muro"! L'ascolto, lo spazio che ha e che gli diamo, permette la comprensione autentica di quello che l'altro è, che vuole dire, magari con fatica. L'ascolto reale permette di fare spazio in sé a quello che l'altro dice. Permette di intuire i sentimenti che sottendono certe comunicazioni e lascia il tempo all'altro di dirsi fino in fondo.

### È importante darsi un tempo per parlare.

Per parlare di noi, non solo dei problemi della famiglia, delle decisioni da prendere. Di come pensiamo o vediamo le cose, di quello che per noi è importante, delle cose in cui crediamo e che abbiamo vissuto. Un tempo per rivelare all'altro

## Incontro internazionale e prossime pubblicazioni

Nel 2012 ci prepariamo a vivere due avvenimenti importanti:

- ✓ l'incontro internazionale PRH a Vancouver (Canada) in maggio/giugno
- ✓ la pubblicazione dei due nuovi libri sull'analisi "Un cammino di accesso alla vita in profondità" e "Va meglio scrivendo!" un libretto che spiega in modo semplice il nostro metodo d'analisi con esempi concreti ed esercizi. Quest'ultimo è stato progettato da PRH-Belgio.



chi siamo, i nostri sentimenti interiori profondi. È alimentando la comunicazione con tempi così che la relazione si consolida. È contemporaneamente un tempo per dire e per leggere dentro di sé quello che di bello o di doloroso si vive. Per dirlo e affidarsi all'altro. Anche correndo il rischio di non essere compresi fino in fondo, ma facendogli fiducia. La fiducia diventa il terreno su cui una relazione si consolida. Rende presente il legame che tornerà a farsi sentire nei momenti di stanchezza, difficoltà, tentazione...

### Ed è importante uno spazio.

Ci sono parole che hanno bisogno di essere dette in uno spazio capace di creare l'intimità. Uno spazio esterno non interrotto dal telefono, i pianti dei bambini, le cose da fare, i rumori o i programmi interessanti alla televisione. Uno spazio personale comunicativo della coppia alimenta il suo benessere. Se poi diventa una buona abitudine permette di sapere che, insieme al tempo per parlare ci sarà uno spazio bello capace di contenere e lavorare alle difficoltà. Ogni coppia ha il suo. Quello idoneo a far ritrovare l'intimità.

Le coppie che vivono una comunicazione che parte da atteggiamenti costruttivi, che raggiunge e libera i sentimenti profondi, sanno che permette di rinnovare e rinsaldare il legame, aiuta a costruire il noi di coppia, fa sperimentare la meraviglia e la gratitudine per quello che l'altro è.



Laura Valerio

# Per la relazione con i figli

**S**e una buona comunicazione dei sentimenti è importante nella costruzione di ogni relazione tanto più lo è nella relazione con i nostri figli; dalla relazione con noi traggono un nutrimento insostituibile, essenziale per la loro vita. Trovano risposta ai loro bisogni: di essere riconosciuti, amati per quello che sono, di sicurezza, di essere accompagnati nel loro percorso di autonomia, di essere sostenuti nelle difficoltà e sofferenze.

Tutto questo si realizza più facilmente in una relazione calda, empatica, nutrita nel dialogo, nell'ascolto, nell'espressione dell'amore attraverso le parole e i gesti oltre che ovviamente nella chiarezza degli orientamenti educativi.

Aiutare i figli a parlare di sé, a verbalizzare pensieri sentimenti ed emozioni è importante:

- per conoscerli
- per capirli
- per aiutarli a conoscersi e a crescere (è un apprendimento importante per loro).

## Il genitore ha il ruolo di:

- osservare
- ascoltare
- accogliere
- aiutare i figli a coscientizzare quello che vivono e a verbalizzare il vissuto
- aiutarli a confrontarsi con i nostri sentimenti, emozioni, principi, valori, opinioni, giudizi...

**«La vita umana procede da una relazione e può continuare ad esistere solo grazie alle relazioni. Può svilupparsi soltanto a contatto con relazioni affettive, cioè con relazioni dalle quali attinge affetto e calore, nelle quali vive a contatto con i sentimenti profondi e positivi di un altro nei suoi confronti. Di qui il legame fondamentale tra vita, crescita e amore; tra vita, crescita e relazioni affettive».**

## Questo richiede di:

- curare la comunicazione quotidiana
- creare, nei limiti del possibile, tempi e condizioni per una comunicazione più approfondita con ciascun figlio
- vivere atteggiamenti di fondo appropriati
- avere un saper fare adeguato
- possedere chiavi di lettura per comprendere il vissuto del figlio
- essere consapevoli del proprio vissuto emotivo ed essere in grado di gestirlo.

## Le difficoltà più frequenti:

- tempi limitati con i figli
- atteggiamenti e modalità dei genitori che non favoriscono la comunicazione
- difficoltà a comprendere e accettare quello che i figli vivono
- atteggiamenti di aggressività o di chiusura dei figli
- interferenza del proprio vissuto emotivo

- difficoltà a comprendere le modalità di comunicare dei figli, a comprendere i sentimenti o i vissuti interiori nel loro modo di fare o di essere.

Come ben sottolinea Alba Marcoli ne "Il bambino arrabbiato", «Un bambino ha bisogno di essere ascoltato seriamente e non superficialmente quando parla.

L'essere continuamente interrotto o sempre criticato non l'aiuta ad acquisire sicurezza nei suoi stessi pensieri e potrà contribuire, insieme ad altre cose, a farne probabilmente una persona insicura e con scarsa autostima.

Ugualmente, dargli sempre ragione, lasciarlo parlare continuamente anche quando ha bisogno di essere contenuto, non l'aiuta verso un esame di realtà.

L'aiuto maggiore sembra venirgli dall'essere ascoltato fino in fondo, dall'essere capito, appoggiato e contenuto e dal confrontarsi anche col punto di vista dell'adulto quando questi ha un'opinione diversa dalla sua.

Se l'adulto la sostiene con fermezza, motivandola se necessario, il bambino a lungo andare si sentirà appoggiato e rassicurato perché sa che su di lui può contare anche quando la pensa diversamente».

# In ricordo di Marco Ghiotti

**M**arco Ghiotti, animatore PRH dal 1983 alla fine del 2002, ci ha lasciati il 3 luglio sera. Già prima della sua prima sessione è stato per me il compagno d'avventura impegnato per far nascere PRH in Italia fin dal 1979 con la sua esperienza, la sua passione per la formazione e l'umanità. È stato un sostegno attivo e disponibile al Consiglio di direzione dal 1983. Con Mariella si è particolarmente interessato alla formazione delle coppie che lo stesso André aveva affidato a loro nell'incontro che avevano avuto con lui nel 1981. Dal 1984 ha partecipato agli incontri e alle prime assemblee internazionali.

La sua malattia è stata lunga e penosa, una paralisi progressiva lo ha colpito alle gambe prima e poi in tutto il corpo, ma ha sempre continuato a seguire le nostre attività, a informarsi sui progressi di PRH in Italia e nel mondo. L'ultima volta che l'ho incontrato, in aprile, l'ho sentito calmo e rivolto verso gli altri, chiedendo notizie degli animatori italiani e internazionali e desiderando tutto il bene possibile per PRH.

Ecco quello che volevo farvi conoscere di Marco, di ciò che è stato per PRH Italia fin dagli inizi e della sua presenza tra noi in questi ultimi anni.

Italia Valle, ex presidente di PRH Italia

## Vivi per me (da "I fratelli Karamazov" - F. Dostoevskij)

"Ricordo che una volta entrai da solo nella camera di mio fratello ammalato, mentre non c'era nessuno. Era una sera limpida: il sole tramontava e illuminava con un raggio obliquo tutta la stanza. Vedendomi, mi fece un cenno; mi accostai ed egli mi prese per le spalle con le mani. Per un minuto mi fissò, poi mi disse: "su, adesso va' a giocare! **Vivi per me!**". Io, allora, uscii e andai a giocare. Mille volte, poi, nella vita mi ricordai tra le lacrime come egli mi avesse ordinato di vivere per lui".

Viene qui rievocata dal vecchio starec Zosima l'esperienza vissuta a otto anni quando suo fratello, Markel, colpito da un male incurabile, l'aveva invitato a non soffrire per la sua fine, ma a continuare a vivere tenendo accesa la fiaccola della sua stessa esistenza ormai votata a spegnersi prima del tempo.

"Vivi per me!" Così è il nostro atteggiamento quando vediamo chiudersi la vita di persone care. **È con questo stato d'animo che vogliamo ricordare Marco: c'è un'eredità da raccogliere e da far continuare... C'è da riprendere il filo della Vita che ha operato in lui e continuare a farla respirare nella storia e nel mondo... Pubblichiamo, per questo, stralci di sue analisi tra le molte che ha scritto con un dito in questo ultimo anno, e alcuni sentimenti, riflessioni di persone che l'hanno conosciuto.**

## 5 ottobre 2010

La più grande consolazione in questa vecchiaia impotente è di aver servito la Vita. Servo inutile certamente se ricordo di essere solo strumento nelle mani di Dio. Ma ho servito. Sei miei figli continuano la generazione e questo mi inorgoglisce. Uomini e donne hanno fatto qualche passo avanti grazie al mio aiuto. Anche qualcosa di materiale, credo, ha avuto un di più di ordine e di bellezza attraverso il mio operato. Sono cosciente dei miei limiti ma ho bisogno di guardare al positivo di me per trarre forza...

## 29 aprile 2011

Dopo un periodo di miglioramento dovuto alle nuove cure palliative ho attraversato di nuovo giorni di malessere e soprattutto d'improvviso peggioramento della mano sinistra.

Il suo uso, se pur già mal ridotto, mi è indispensabile per mangiare e scrivere. Oggi ritrovo questo modo di scrivere, con un dito, abbastanza efficiente e vivo la speranza che possa durare. Speranza. Cosa spero? Di finir bene, che questo tempo che mi viene ancora dato serva a purificarmi. Sento che sono disponibile a morire e

anche presto. Ma mi chiedo se non è desiderio di fuga da questa situazione. Di certo vorrei liberare Mariella dal peso di curarmi che le riempie le giornate. No, non voglio fuggire. Mi sento invitato da dentro ad accettare quello che mi viene dato. Da chi? No, non mi viene dato: semplicemente avviene indipendentemente da me. Io ho il potere di farmi padrone di ciò che avviene. Di determinarne il senso: Essere fino in fondo protagonista ed essere costantemente orientato alla Meta.



... il fare ha senso se è servizio agli altri.

## 6 giugno 2011

Sono preoccupato per lo stato di indifferenza che mi abita quasi sempre. Sono pochi i momenti in cui riesco a mettermi in contatto col mio essere profondo... Questo stato è certamente dovuto alle medicine che riducono il dolore. E io, anche adesso mentre scrivo, non sento di essere tutto me. Sono mezzo addormentato. Se pure handicappato dai mille errori che faccio con i tasti, **lo scrivere mi è strumento efficace per sentire le mie sicurezze interiori facendo queste analisi.** E non riesco più a sfruttarlo.

Devo e voglio accettare anche questo. Mi viene da sorridere: non so perché ma è un buon segno.

Ci ho messo un mucchio di tempo per poche righe, ma sento importante essermi sentito capace di accettare e, aggiungo, senza rinunciare.

## In ricordo di Marco Ghiotti

### Ricordano di lui...

Abbiamo conosciuto Marco a Castiglione come formatore nella sessione "La vita in me e i suoi ostacoli", nel luglio 1995. Una sessione che ci è rimasta nel cuore, nella memoria, nella vita e nelle "Opere".

Ricordiamo Marco per la sua umanità e la sua speciale vicinanza affettiva nei momenti in cui "gli ostacoli" risalivano a galla attraverso forti colori e travolgenti emozioni che Marco ci ha aiutato ad attraversare.

L'immagine più viva che abbiamo serbato di lui è il suo guardare, quasi scrutare, già da allora, l'OLTRE...

Tra i miei appunti della sessione ho trovato questa frase di Marco: "Avanzerò di là dall'orizzonte verso l'Ignoto".

In tutti questi anni abbiamo pensato a lui come l'uomo dell'OLTRE... Oggi Marco è già "di là dall'orizzonte" dei vostri occhi per immergersi nel Tutto e per esserci ancora in un modo nuovo "dal di dentro" (Florin?).

Ringraziamo per il dono dell'incontro con Marco e con te, Mariella, nella vostra bellissima casa in mezzo alla natura dove ci avete accolti e dove, scambiandoci qualche briciola di esperienza simile (CPM, END, PRH) ci siamo sentiti acini dello stesso grappolo.

**Giovanna e Pino Ippolito**

Con molta tristezza ho appreso la notizia della morte di Marco. Nello stesso tempo sono colpito dall'analisi di Marco che parla di liberazione dello spirito, mentre il corpo è nella sofferenza. Conserverò anche nel cuore i bei momenti vissuti con Marco e Mariella in occasione delle sessioni per le coppie. Mi piaceva molto la libertà interiore di quest'uomo, il suo sguardo amante e... qualche canto italiano...

**Bernard Descampiaux**  
animatore PRH Francia

Solo adesso ho letto l'annuncio della morte di Marco con gli stralci della sua analisi. Sono colpito dalla sua lucidità e la sua profondità, dalla sua comunione con gli uomini e le donne, la natura. La sua pratica dell'analisi lo porta molto lontano in profondità. È grande quest'uomo, è bello.

**Jean André Boissinot**  
animatore PRH Francia

La sua allegria, la sua umanità, la sua accoglienza, il gusto della ricerca hanno risvegliato in me questa Vita, mi hanno aiutato ad aprirmi ad un di più, al Divenire a cui siamo chiamati, alla "Pienezza finale" di cui possiamo già vedere dei piccoli barlumi nella nostra dimensione umana. Questo suo essere così impregnato di umanità, è uno di questi "barlumi" per me. Bruna ed io ringraziamo di averlo conosciuto assieme a Mariella: per la nostra storia essi sono stati fonti di Vita e forza nel cammino individuale e di coppia... Mi sono sentito in sintonia con la profondità della sua Fede nella Vita, con la sua capacità di sostenere la vita e svilupparla attraverso l'esistere cercando di compiere questo compito meglio che si può...

**Dario Boggio**

### Rinnovo della QUOTA ASSOCIATIVA

Per il 2012 rimane invariata ed è di € 35,00

Può essere versata direttamente ai formatori, oppure tramite bollettino sul Conto Corrente Postale n. 47416698 (qui allegato) intestato a:

Associazione PRH-Italia.

Ciao, Marco, e così mi hai passato... la palla!

Quando Luigina mi ha chiesto se volevo scrivere due righe sull'evento, ho immaginato che stessimo prendendo un caffè insieme, tra discorsi seri... e battute scherzose, come al solito.

Io ti ho chiesto: "Quando morirai, cosa vuoi che scriva di essenziale di te?".

Mi hai risposto con sguardo birichino: "Scrivi che sono stato VIVO!".

Ok, questo dice chi eri e chi sei... e non solo per me, ne sono certa.

VIVO nel tuo essere padre, marito, formatore PRH.

VIVO nel tuo essere uomo di fede.

Mi hai accompagnato in uno dei periodi più duri del mio cammino personale; ero fragile e smarrita... prima mi hai preso per mano, poi ti sei messo davanti... poi... sei stato per me **indicatore di strade** e così, pian pianino ho preso la mia via.

Il tuo essere guida si è visto anche girando per Madrid... Parigi... in occasione degli incontri internazionali; lì eri **segnalatore di bellezza**... a me riottosa nell'andare per musei!

Mi piaceva, sai, il tuo modo giocoso di alleggerire una giornata di lavoro, con il tuo spiccato senso dello humor, l'amore per monti e per un buon bicchiere di vino...

E soprattutto mi piacevano le tue mosse a sorpresa...

Quella che mi è colpito di più? Al termine del mio lungo percorso di accompagnamento con te mi hai scritto un biglietto e tra le altre cose mi ringraziavi perché "avevo fatto fino in fondo la mia parte di cliente... permettendo così a te di fare la tua!".

Questa chicca dice di te: **VIVO e GRATO alla VITA.**

Grazie, ti voglio bene.

**Meg**

## Sessioni PRH

La scuola di formazione PRH, impegnata a offrire strumenti finalizzati alla crescita della persona, è molto attenta all'evoluzione dei tempi. Pertanto è in continua ricerca di ciò che può facilitare l'accesso alla formazione. Le due variabili, tempo e denaro, sono oggi elementi importanti che influenzano la scelta a partecipare ai corsi di formazione. Per questo motivo a DIFOR (Dipartimento Internazionale della Formazione) è in atto un lavoro di rielaborazione di alcune sessioni che consente una riduzione dei tempi e quindi dei costi.

I corsi pronti per il 2012, segnalati sul calendario dicembre 2011/12 con la scritta "Novità", sono:

- **Imparare a farmi aiutare con il metodo della Relazione d'aiuto PRH (di 2 giorni e mezzo)**
- **Imparare ad aiutare con il metodo della Relazione d'aiuto (di 2 giorni e mezzo)**
- **Liberarmi dai freni e dagli ostacoli alla mia crescita (di 3 giorni)**
- **Vivere in modo più armonioso (di 4 giorni)**
- **Mi alleno a prendere le decisioni (di 4 giorni)**
- **In ascolto del mio mondo interiore (di 4 giorni)**
- **Amarci cosa vuol dire (di 4 giorni).**

Si aggiungeranno altri corsi nel 2013.

Mi auguro che queste "Novità" facilitino la partecipazione e che il cammino di crescita di ciascuno sia supportato e accelerato dal lavoro mirato che ogni corso permette di fare.

Il Presidente di PRH-Italia, **Maria De Giuseppe**