

LE SENSAZIONI CI PARLANO

Come ascoltarle? Come leggerle?

L'analisi PRH

L'essere umano è un universo d'una profondità e di una complessità probabilmente infinita.

Credo che non avremo mai una conoscenza esaustiva di noi stessi, del mistero della nostra esistenza o una conoscenza totale dell'umanità.

La scoperta di chi siamo è un cantiere di ricerca sempre aperto.

I termini "cambiamento" ed "evolu-

zione" che caratterizzano il cammino dell'umanità in vari ambiti sono veri e attuali anche per il processo di scoperta e di conoscenza dell'essere umano, o almeno di coloro che sono interessati a conoscersi per sentirsi pienamente uomini e donne, impegnati in relazioni di qualità e nella costruzione dei loro ambienti di vita.

Conoscersi implica un faccia a faccia con se stessi autentico, paziente, continuo, nel quotidiano, a partire dalle esperienze concrete. Implica aprirsi al cambiamento, alla dinamicità del proprio divenire.

La scuola di formazione PRH continua a proporre a ogni persona aperta all'autoscoperta un importante strumento che aiuta a "veder chiaro" dentro di sé: l'analisi delle sensazioni a contenuto psicologico.

In questa lettera parleremo di questo mezzo di formazione, di cosa proponiamo per apprenderlo e di tutte le novità di quest'anno che lo riguardano, prima tra tutte l'uscita delle due nuove opere:

"Un cammino di accesso alla vita in profondità" e **"Va meglio scrivendo!"**.

Auspico che ciascuno di voi possa beneficiare dei frutti di vita che una conoscenza più approfondita di se stessi può apportare.

Maria De Giuseppe
Presidente di PRH-ITALIA

“

Essere coscienti di quello che si svolge nel nostro intimo significa contribuire al suo svolgersi. Quando la realtà interiore diviene coscienza i semi del nostro io immerso nell'inverno diventano fiori e la vita silenziosa che è in noi canta in tutta la sua potenza.

Khalil Gibran

”

SOMMARIO



L'analisi PRH

pag. 2



La formazione all'analisi: le sessioni

pag. 4



Notizie PRH

pag. 6



Autoformazione nel cuore dell'Africa

pag. 8

Arturo Cecchele

L'ANALISI PRH

Strumento numero uno per entrare nella conoscenza di sé

Il ruolo dell'intelligenza nell'approccio al mio mondo interiore

Noi comprendiamo la realtà grazie all'intelligenza, che ha la capacità di 'intelligere', di leggere dentro le cose, mediante intuizioni, collegamenti logici, comprensioni, ordine, razionalità. L'intelligenza è dotata di diverse caratteristiche: può essere speculativa o pratica, intuitiva o discorsiva, matematica o artistica, creativa in diversi ambiti. Molteplici sono dunque i modi con i quali l'intelligenza si esprime e diversi possono essere i suoi campi di indagine sia nel macrocosmo sia nel microcosmo.

Il nostro mondo interiore è un microcosmo particolare, personale, con delle manifestazioni che possono incuriosire la nostra intelligenza che può porsi delle domande al riguardo. Per esempio: chi sono veramente dentro di me? Come mai sono felice? Oppure perché sono triste, vivo del disagio? Perché provo questo?...

Le manifestazioni del nostro mondo interiore noi le avvertiamo attraverso delle emozioni, dei sentimenti, delle sensazioni forti o fini, piacevoli o spiacevoli. Anche il nostro corpo è interessato, coinvolto, partecipe, toccato da questo sentire emozionale¹.

Notiamo che non sempre siamo attenti a queste manifestazioni interiori. Possiamo anche banalizzarle o enfatizzarle oppure interessarci solamente ad alcune manifestazioni interiori perché particolarmente disturbanti o interessanti oppure possiamo farne una lettura molto superficiale o approssimativa: sto bene, sto male, sono triste, sono allegro... Eppure il mondo interiore ci parla di noi...

Il corpo e la sensibilità: mediazioni al nostro vissuto emozionale

È saggio usare la nostra intelligenza per entrare dentro al nostro mondo interiore attraverso il vissuto emozionale. Potremmo scoprire che quanto proviamo, sentiamo, avvertiamo... può appartenere solo al mondo corporeo e non sarà male interrogarci del perché il corpo ci manda dei messaggi, delle richieste. Potremmo però anche scoprire che, quanto avvertiamo nel corpo, non si ferma esclusivamente all'agio o disagio corporeo, ma che tocca la nostra sfera interiore, psicologica. In questo caso il vissuto emozionale può diventare un messaggio 'per me e su di me', una domanda che chiede una risposta non solo fisica o chimica. Esso può toccare infatti il nostro agire, le relazioni, le paure, il senso della vita...

Davanti a questo vissuto emozionale possiamo avere reazioni di interesse o di disinteresse, di accoglienza o di fuga, di apertura o di difesa, sia per un sentire piacevole sia per un sentire faticoso, doloroso. Possiamo sentirci attirati oppure percepire, intuire un pericolo nel vissuto emozionale. In ogni caso questo vissuto non demorde e continua a farsi presente e a chiedere una risposta adeguata alla mia persona e al contesto in cui vivo.

Come gli agi o i disagi del corpo sono degli insegnamenti per come gestirlo, così il mondo emozionale ha i suoi messaggi, i suoi insegnamenti per come gestire la persona nel suo cammino evolutivo.

Non c'è quindi solo la cura del corpo e del suo corretto accudimento; c'è anche la cura dell'anima, dell'accudimento di una realtà che non è corporea

eppure ugualmente importante e significativa per dare senso alla vita, per lo sviluppo della mia persona e della mia umanità e per dare significato anche alla propria corporeità.

L'accudimento del mondo psicologico è quindi una necessità ineludibile: ma come conoscerlo e quindi gestirlo?

Elementi di definizione dell'analisi PRH

La via maestra, regale, propria di PRH, è la via dell'analisi delle sensazioni di natura psicologica, in quanto contengono dei messaggi del nostro mondo interiore. L'intelligenza è chiamata, in questo caso, a portarsi sulla sensazione viva e presente di oggi, per ascoltarla, per leggerne il contenuto e quindi per conoscere il reale psicologico della persona in quel momento, in quel contesto. La sensazione è come una navicella che conduce l'intelligenza verso la scoperta del mistero più intimo e personale dell'individuo.

Il testo *La persona e la sua crescita*² dà questa definizione dell'analisi PRH: "Metodo specifico di lettura del proprio mondo interiore, in modo particolare delle sensazioni di tipo psicologico che lo abitano".

"Testo che esprime il contenuto di una sensazione di tipo psicologico, esplorata secondo questo metodo" (*Glossario*, p. 281).

L'analisi PRH richiede quindi un metodo da apprendere e un testo scritto, frutto di questa analisi. Definisce poi, in questo modo, la sensazione a contenuto psicologico: "Messaggio dello psichismo di una persona che si manifesta nella sensibilità e nel corpo e che può essere analizzato per compren-



derne il contenuto e l'origine" (*Glossario*, p. 288).

Nel testo *Perché la vita riprenda i suoi diritti*³ leggiamo: "Nella nostra formazione, a differenza di altri metodi, il modo di investigare gli aspetti inconsci nella persona, sia positivi che dolorosi, non si avvale di un lavoro di interpretazione o al situare la persona in situazione particolare, ma di un metodo di auto-analisi rivolto a sensazioni a contenuto psicologico. Infatti le sensazioni analizzate a PRH non sono sensazioni date dai sensi esterni (vista, udito, gusto, tatto, odorato) o dal funzionamento degli organi del corpo.

L'analisi riguarda gli stati interiori, l'aspetto psicologico di sé. Permette di fare chiarezza sui fenomeni sentiti a tutti i livelli di sé. Il nostro metodo è semplice, ma fa entrare in realtà complesse. Per essere veramente compreso deve essere sperimentato" (pp. 18-19)⁴.

A volte si confonde l'analisi della sensazione con la continua, e a volte ossessiva ricerca, puramente razionale, di dare delle spiegazioni a quanto avvertiamo dentro di noi. La persona in questi casi afferma di essersi sempre analizzata, ma di non aver trovato le soluzioni sperate. È di grande aiuto per questa persona comprendere la distinzione tra **sapere e sentire**.

Leggiamo ancora nel testo *Perché la vita riprenda i suoi diritti*: "Per analizzare una sensazione secondo il nostro metodo, bisogna quindi partire da ciò che si sente al momento stesso e non da ciò che si conosce già. Allora il nuovo

su di sé può emergere alla coscienza" (pp. 20-21).

Il nuovo su di sé permette di discernere i passi da fare, i mezzi da scegliere per far riuscire la propria vita.

L'analisi PRH riguarda quindi sensazioni sentite al momento presente, sensazioni che hanno **un'esistenza indipendente** dal nostro intelletto, con uno spessore e **consistenza**

proprie e con un **contenuto di conoscenza** su chi siamo e sulla nostra storia. **È necessario apprendere a dare un nome a ciò che proviamo e imparare a descriverne il contenuto.**

L'analisi PRH: strumento numero uno per l'umanizzazione personale e societaria

Ma perché tutto questo lavoro su di sé? Perché spendere tempo e denaro in questo lavoro di autoscoperta? Leggiamo ancora nel testo *Perché la vita riprenda i suoi diritti*: "La nostra formazione lancia le persone nella *vita*. Poi, dà loro i mezzi per radicarsi nella *loro vita*, con tutta la sua unicità e tutto il suo potenziale di novità. In seguito sono queste ricchezze, uniche al cuore di ciascuno, che si attuano in agire innovatori e che si traducono in atteggiamenti più umani, dove queste persone sono presenti, per la loro felicità e per la felicità di chi incontrano... dal momento che queste persone sono in relazione con altri, propagano gli effetti benefici del loro lavoro su se stesse e, di conseguenza, fanno avanzare l'umanità dovunque esse siano, passo dopo passo" (pp. 337-338).

Integrare quello che si scopre

Il lavoro di autoformazione ci porta a fare sempre più scoperte su noi stessi. Questo passo è molto importante, ma se vogliamo che queste scoperte portino tutto il frutto che sono chiamate a dare nella nostra vita, è necessario che pren-

diamo il tempo di integrarle nel nostro modo di vivere e nell'immagine che abbiamo di noi stessi.

"Quello che scopriamo di nuovo in noi, attraverso il lavoro di analisi scritta, può rimanere sulla carta. Ripartiamo con la stessa immagine di noi su questo punto concreto e la nostra vita non evolve. Ai fini della crescita, una sola scoperta integrata apporta più di molte scoperte che restano nelle nostre note di sessione". (APP. 75).

L'integrazione ha bisogno della nostra **volontà**, della nostra determinazione a prenderla sul serio, per essere coerenti con noi stessi. È necessario un lavoro per ritornare una volta o l'altra su quello che abbiamo già scoperto e verificarne la coerenza con la nostra vita. È importante anche verificare l'immagine che abbiamo di noi stessi. L'immagine è generatrice di atti, se non ci occupiamo di adattarla alla nostra realtà, può continuare a indurci a porre atti che non hanno niente a che vedere con chi siamo.

1) Possiamo rilevare che nello studio dell'emozione umana, a livello psicologico, si è proceduto secondo due direttrici: da un lato si è cercato di evidenziare come nel rapporto interattivo tra l'essere umano e i suoi simili e, in generale, il mondo esterno, c'è un flusso continuo di emozioni, anche contrastanti tra loro, che danno vita a passioni e sentimenti che segnano in maniera duratura l'esistenza individuale; dall'altro si è tentato di isolare i singoli episodi emotivi, analizzandone soprattutto le manifestazioni espressive - motorie (tono della voce, movimenti del corpo e del volto...). A livello terapeutico troviamo poi modelli di terapie centrati sulle emozioni. Osserviamo però che, se sembra intuitivo comprendere cos'è un'emozione o una sensazione, in quanto tutti ne abbiamo un'esperienza, non è così facile trovarne una definizione e un'analisi condivisa tra i vari studiosi della materia.

2) Personalità e Relazioni Umane, *La persona e la sua crescita. Fondamenti antropologici e psicologici della formazione PRH*, Opera collettiva realizzata da PRH-Internazionale, 1977.

3) Personalità e Relazioni Umane, *Perché la vita riprenda i suoi diritti. Analisi di percorsi personali di crescita*, Opera collettiva realizzata da PRH-Internazionale, 2002.

4) Ogni proposta di formazione PRH usa il metodo di analisi PRH. Per la formazione all'analisi PRH esistono però tre sessioni, da fare in ordine progressivo: *Corpo e apertura al mio mondo interiore*, *In ascolto del mio mondo interiore*, *Comprendermi in profondità*.

La formazione all'analisi: le sessioni

La vita di ogni persona è costellata di eventi, di circostanze, di relazioni... La presenza al reale della nostra vita quotidiana ci interpella. Le risposte possono essere molteplici a seconda dei parametri a cui facciamo riferimento in noi, esterni a noi. Risposte soddisfacenti, costruttive, risposte immediate, approssimative, negative... Abbiamo esigenza di trovare le ragioni o il senso di ciò che ci succede e proviamo negli eventi lieti, tristi, difficoltosi. La nostra intelligenza risponde costruttivamente se fa contemporaneamente appello alla oggettività delle cose e alla nostra psiche per individuare sentimenti, emozioni, sensazioni... Noi abbiamo di fatto l'esigenza di dire, narrare, di chiarire, di scrivere ciò che ci succede "dentro". Narrare risponde al bisogno, a volte inconscio, di elaborare eventi, di elaborare una vita. Gli strumenti a questo scopo sono sicuramente molti e svariati. Tra essi risulta fondamentale riconoscere le proprie risorse individuali legate all'interiorità e al mondo delle sensibilità personali. Un ruolo straordinario è svolto dalla scrittura la cui forza terapeutica permette di incontrare e affrontare a fronte alta i tanti nodi irrisolti della vita di ciascuno.

PRH ha uno strumento essenziale: l'analisi delle sensazioni a contenuto psicologico le quali, a differenza delle emozioni hanno un certo spessore e un certo contenuto interessante per la **conoscenza di sé e per la propria crescita**.

André Rochais dice:

"Lo strumento dell'analisi e lo strumento del discernimento sono le due chiavi della Formazione PRH e quindi ne costituiscono l'essenziale.

La chiave dell'analisi mi permette di aprire la porta delle mie sensazioni e di tutto il mio mondo interiore... E ce ne sono di stanze, di ripostigli, di angoli in questo mondo interiore... Col tempo mi sono perfezionato e la mia chiave si è affinata permettendomi di entrare in zone che mi sarebbero rimaste inaccessibili senza questo".

Attualmente PRH offre al pubblico 3 corsi per imparare ad analizzarsi.

1 Corpo e apertura al mio mondo interiore

Approccio e scoperta delle sensazioni a contenuto psicologico

Ha come obiettivo:

- scoprire come l'attenzione al corpo sia sorgente di una migliore conoscenza di sé;
- imparare un metodo semplice di presenza a se stessi per capire meglio quello che si prova ed evolvere nella comprensione dei propri dinamismi vitali e fondamentali per se stessi.

2 In ascolto del mio mondo interiore

L'analisi PRH, cammino di autoscoperta di sé

È un corso essenziale per imparare a chiarire quello che si vive.

Ha come obiettivo:

- fare chiarezza in se stessi attraverso un'analisi obiettiva e approfondita dei vissuti personali;



*"La scrittura è una lunga introspezione,
è un viaggio verso le caverne più oscure della coscienza,
una lenta meditazione".*

I. Allende, Paula

- proporre un metodo per andare più a fondo nella scoperta di se stessi, per comunicare meglio, mettendo parole giuste sui propri sentimenti, su quello che si prova, in vista di capirsi meglio e accelerare la propria crescita.



3 Comprendermi in profondità *Diventare competenti nel metodo di analisi PRH*

Il corso vuole aiutare:

- ad analizzarsi metodicamente, con rigore ed efficacia
- a introdurre le persone a un metodo di autoformazione permanente, per progredire nella comprensione di se stessi in profondità e così accelerare la propria crescita personale.

Con il corso "Comprendermi in profondità" si può accedere a un livello più specifico di padronanza del metodo dell'analisi PRH.

È previsto un lavoro con uno strumento (FPM 16) che aiuta a scoprire il metodo passo passo e a integrarlo in modo esperienziale.

Analizzare, scrivendo, come PRH propone, induce a crescere perché la conoscenza di sé è un progetto, una passione, una tensione che non conosce un definitivo approdo.

La scrittura è fatica, sollievo, nutrimento... il suo esercizio quotidiano ci solleva dall'iter usuale della vita e ci sazia come il pane di cui abbiamo bisogno per vivere. La scrittura gioca con noi tutte le emozioni della vita.

Calarci in quelle emozioni significa rigenerarci, proteggerci in un cammino volto alla cura di noi stessi. Ci obbliga a guardarci dentro, assaporando il nostro contenuto vergine e sfidandoci a battere nuove strade.

La scrittura delle nostre sensazioni, dunque l'analisi, trasforma l'invisibile in visibile, ci sprona ad essere vivi nelle nostre emozioni e sensazioni.

Per l'Equipe di Formazione
Mariaclotilde Genesis



prh
Personalità e Relazioni Umane
ITALIA

Perché versare la quota associativa? Cos'è il fondo borse?

La quota associativa non è semplicemente l'abbonamento alla lettera PRH, è soprattutto sentire di condividere la visione antropologica di PRH, il suo metodo, la sua psicopedagogia della crescita e voler così favorire la diffusione del pensiero e dell'opera di André Rochais.

Versare la quota parte dunque da un movimento interiore di simpatia e di adesione a qualcosa che personalmente abbiamo sentito efficace per noi e vogliamo che anche altri ne possano usufruire.

Il fondo borse è alimentato, goccia a goccia, da quello che i soci versano a questo scopo in aggiunta alla quota associativa ed è anche alimentato dai doni che giungono con la segnalazione "Fondo Borse". Nel 2011 le entrate per le borse sono state di 1185 euro, le uscite per borse 866 euro.

Grazie a questo contributo, diverse persone hanno potuto cominciare o continuare la loro formazione PRH. È un segno di solidarietà reale. Possiamo così contribuire al realizzarsi del sogno di André Rochais:



"... Quando si è fatta l'esperienza di uno strumento come questo che è destinato a raggiungere ogni uomo, ad aiutare ciascuno a diventare se stesso... come volete che non si abbia voglia che tutti lo provino. Io ho voglia che tutti provino questo. E sogno il giorno... è un sogno perché non succederà mai perché c'è la libertà degli uomini... sogno il giorno in cui ci saranno delle moltitudini che faranno questa formazione"

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. 000047416698 (allegato a questa Lettera PRH) intestato a: **Associazione PRH-Italia.**

Dal 27 febbraio al 2 marzo si è tenuta a Vicenza l'Assemblea Generale di PRH-Italia. È stato un momento importante per noi formatori, per far il punto sullo stato di salute della nostra impresa soprattutto per guardare in avanti e far luce sulle opportunità per il 2012.

Una di queste opportunità di crescita e di sviluppo è il lancio dei **due nuovi libri** riguardanti l'analisi PRH.

Le due nuove pubblicazioni di PRH-Internazionale

Dopo *La persona e la sua crescita - Fondamenti antropologici e psicologici della formazione PRH* pubblicato nel 1997 e *Perché la vita riprenda i suoi diritti* del 2004, PRH-Internazionale presenta due nuove opere su una delle chiavi di lettura del mondo interiore specifica di PRH: l'analisi delle sensazioni.

Grazie alla comprensione delle diverse fasi del processo di un'analisi, PRH ha sviluppato una pedagogia originale per insegnare alle persone a servirsi metodicamente e con profitto della loro capacità di analisi.

L'esperienza di lunghi anni ci fa dire che l'analisi delle sensazioni si è rivelata un fondamento importante della crescita personale e relazionale.

Auspico che queste opere possano stimolare il vostro gusto di imparare o di approfondire questo metodo di approccio alla vostra vita interiore e che possiate sperimentarne l'efficacia.

Un cammino di accesso alla vita in profondità

Fare chiarezza su di sé con l'analisi PRH

Quest'opera presenta il processo dell'analisi PRH attraverso un quadro metodologico semplice, assimilabile, dove si coglie il lavoro dell'intelligenza in relazione alle sensazioni di tipo psicologico. Viene descritta ogni tappa dell'analisi, accompagnata da esempi di facile comprensione. Per evitare confusioni nei confronti dei vissuti interiori, ogni concetto utilizzato è ben definito. Ad esempio che cos'è il reale interiore, una sensazione, un'emozione, un'impressione, un sentimento, un'intuizione... Quali sfumature distinguono questi fenomeni... È un testo che consente di scoprire questo metodo e/o approfondirne l'intelligenza, l'efficacia del suo utilizzo nella scoperta di sé, comprendere il proprio processo di analisi, ma anche apprendere come analizzarsi e come appropriarsi del metodo. Inoltre, pone alcuni interrogativi, come: possiamo fidarci della nostra soggettività? Ci raccontiamo delle storie pensando di analizzare le nostre sensazioni? Come accedere alla nostra vita in profondità in modo fiducioso? Come evitare certe trappole inerenti al lavoro su di sé?

Va meglio scrivendo!

“Nel corso della storia, la conoscenza di sé è stata incoraggiata dai «saggi» di ogni cultura, secondo modalità diverse. Questa guida ve ne propone una: l'analisi delle sensazioni”.

(Va meglio scrivendo! cap. 1)

Questo testo introduce alla pratica dell'analisi del proprio vissuto psicologico. Consente di scoprire il metodo iniziando a sperimentarlo personalmente. È un testo guida che attraverso una serie di semplici esercizi, accompagna nel percorso di apprendimento a mettere delle parole su ciò che si prova o si sente, per progredire nell'auto-scoperta e quindi continuare a crescere in modo più consapevole. Chi cerca la verità su se stesso, spesso si pone alcune domande: come fare per non tralasciare qualcosa che si intuisce essere importante? Come esprimere concretamente ciò che si vive dentro? Da dove si comincia? Come si fa per andare oltre le prime parole che esprimono una sensazione? A cosa essere attenti perché l'analisi corrisponda veramente al vissuto, sia efficace, aiuti a fare chiarezza? Quest'opera cerca di rispondere a queste e ad altre domande sul metodo; è di facile comprensione e fa sentire il lettore in sintonia, attraverso vari esempi di analisi di vissuti quotidiani. Risveglia il desiderio di conoscere le ricchezze della propria vita interiore e di appropriarsi di questo mezzo



“Prendere sul serio le sensazioni interiori e diventare capaci di analizzarle a fondo apre la strada per liberarsi da ciò che impedisce la propria felicità, per sviluppare le capacità d’essere e tradurla in un agire il più possibile adatto a sé. Così ciascuno è artefice della propria vita e può ottimizzare

il suo contributo alla vita delle persone che gli vivono accanto e agli ambienti a cui appartiene”.

(Magda Uyttersprot,
dalla presentazione dell’opera - p. 7)

per cominciare o continuare con efficacia questa esplorazione. *“Crescere significa anche avere meno paure di fronte a qualunque tipo di impegno e, nello stesso tempo, sentire una maggiore libertà per investire o no. Impariamo ad adattare il nostro comportamento alle circostanze della vita per un benessere personale e collettivo, senza peraltro perdere la nostra autenticità. Acquisiamo più armonia nella nostra esistenza personale e una maggiore serenità nelle nostre relazioni. Sviluppiamo un saper-essere che ci rende fecondi nella società”.*



(Va meglio scrivendo! - p. 13)

PRH-ITALIA è lieta di informare che la pubblicazione dell’edizione italiana dei libri è prevista per luglio 2012.

In diverse regioni si terranno incontri di presentazione dei libri; riceverete gli inviti attraverso le newsletter e i programmi regionali. Il costo dei volumi sarà:

- ✓ **Un cammino di accesso alla vita in profondità**..... € 18,00
- ✓ **Va meglio scrivendo!**..... € 12,00

**Dal 1° luglio
fino al
31 dicembre 2012
potrete acquistare
i 2 libri al
PREZZO PROMOZIONALE
di € 25,00***

* + spese di spedizione

Potrete trovarli presso i formatori e gli accompagnatori PRH, o richiederli a Ivana Fantinato fantinato.ivana@prh.it - tel. 0495974000 - cell. 3471310945, fornendo le seguenti informazioni:

Cognome _____ Nome _____

Indirizzo _____ Cap _____ Città _____

Tel. _____ mail _____

“Un cammino di accesso alla vita in profondità” N. di copie

“Va meglio scrivendo!” N. di copie

Invio la cifra corrispondente di € _____ + le spese di spedizione di € 1,50 fino a 2 kg, € 4,00 oltre 2 kg

Totale € _____

A mezzo: C/C postale N. 000047416698 in data _____

Bonifico bancario sul C/C intestato a Associazione PRH-Italia **IBAN IT 70 I 01003001012000000075000**
in data _____

Data _____ Firma _____

Autoformazione nel cuore dell'Africa

Riportiamo un articolo apparso qualche anno fa in una lettera PRH. Il testo scritto da Salvatore Peluso, ex formatore PRH, suggerisce come l'analisi sia una mezzo efficace e sempre a portata di mano per continuare la propria formazione anche quando non si hanno aiuti immediati.

La mia è una semplice testimonianza. Scrivendola penso particolarmente a due categorie di persone:

- A chi non può fare facilmente, per tanti motivi, le sessioni che desidera, a chi non ha un formatore vicino per farsi accompagnare, a chi deve arrangiarsi da solo.
- E a chi, forse, fa troppi corsi e tende ad appoggiarsi all'animatore senza fare un proprio cammino di crescita.

Che PRH sia essenzialmente un cammino di autoformazione l'ho capito in Centrafrica: possibilità di partecipare a una sessione, di incontrare un animatore, neanche parlarne.

Non mi sono scoraggiato. Vivevo qualcosa di troppo importante per permetterlo. Tante cose emergevano nella mia vita e non potevo aspettare chissà quale salvatore!

Mi sono ricordato che PRH mi ave-

va fondamentalmente insegnato un metodo di analisi del mio vissuto. Certo non mi sentivo molto esperto. Ma quando c'è bisogno di lavorare e non hai il trattore, utilizzi la zappa; e se non hai neanche la zappa e credi importante lavorare il tuo pezzo di terra perché lo senti ricco di tante cose e vuoi togliere erbe e sassi perché fiorisca, sia bello, porti frutto, ti metti a lavorare anche con il bastone!

Pur cogliendo le mie analisi non perfette, non mi sono tirato indietro, ho lavorato. E i piccoli passi mi hanno fatto camminare. All'inizio dell'anno ho cercato di precisarmi i miei obiettivi per l'anno che avevo davanti, su quali aspetti di me sentivo importante lavorare, i mezzi che potevo utilizzare. E ho scoperto che avevo tanti mezzi a disposizione, tanti bastoni.

Potevo rifare certi LPA di quella sessione che mi interessava approfondire; riprendere alcuni mini-strumenti per fare chiarezza su un vissuto che si ripresentava sotto

tante vesti; la corrispondenza con il mio accompagnatore; il vivere coscientemente l'incontro con la natura, con persone e situazioni diverse; ogni tanto lasciarmi impregnare della vita che si diceva in me. Ma il mezzo d'oro che ho scoperto è stato l'analisi "a caldo", diretta, del mio vissuto.

Quel tal giorno, di domenica, desideravo ritrovarmi con certe persone; la solitudine mi pesava quel giorno e l'incontro per tanti motivi non avveniva. Stavo male. Ciò che vivevo mi incuriosiva e mi stancava. Perché non vivevo quasi mai bene i momenti di solitudine? Presi il mio bastone d'oro e... al lavoro. Mi lasciai vivere quella solitudine che mi pesava e quando sentii la sensazione ben viva, cominciai l'analisi.

Quante scoperte fatte così!

Avevo una decisione da prendere. Oh, se avessi avuto quella persona accanto perché mi dicesse come fare! Ma ero solo e mi dovevo arrangiare. Allora mi ricordavo che esisteva un mini-strumento FPM 6 "Ho un discernimento da fare". Continuavo così a lavorare il mio campo fino a prendervi gusto. Poco a poco sentivo che prendevo in mano la mia crescita. L'altro potevo accompagnarmi, ma non sostituirsi a me. Non l'avrei più sopportato.

Ho imparato che potevo fidarmi di me, degli orientamenti che maturavano in me, sempre più curioso di conoscermi e di essere me stesso.

Ho imparato che potevo fidarmi di questo semplice strumento dell'analisi PRH. Un bastone che è diventato il mio compagno di viaggio. ■

Lavoro personale

- ✓ **Spontaneamente quali realtà di me analizzo?** (positive... negative... dolorose...)
- ✓ **Quali sono i miei modi di analizzarmi?** (fra me e me... in relazione di aiuto... per scritto... attraverso le provocazioni del vivere...).
- ✓ **Trovo delle difficoltà a vivere questo mezzo?** Se sì, quali?
- ✓ **Quali passi concreti posso fare per coscientizzare meglio il mio vissuto quotidiano?**

Se vuoi puoi inviare le tue risposte a: cometto@prh.it.
Potranno essere oggetto di un articolo sintesi per la prossima Lettera PRH.