



# La conversazione spirituale

Uno dei metodi proposti dai documenti del Sinodo per il dialogo all'interno di un gruppo (nel nostro caso la *Fraternità*) è quello della **Conversazione spirituale** che promuove

- la partecipazione attiva,
- l'ascolto attento,
- il discorso riflessivo
- il discernimento spirituale.

La conversazione spirituale si concentra sulla qualità della propria capacità di ascoltare come sulla qualità delle parole dette. Questo si traduce concretamente nel prestare attenzione ai movimenti spirituali in se stessi e nell'altra persona durante la conversazione, il che richiede di essere attenti a più delle semplici parole espresse.

Questa qualità di attenzione è un atto di *rispetto, accoglienza e ospitalità* verso gli altri così come sono. È un approccio che prende sul serio ciò che accade nel cuore di coloro che stanno conversando. Due sono gli atteggiamenti fondamentali necessari per questo processo:

1. *ascoltare attivamente*
2. *parlare con il cuore.*

Lo **scopo** della conversazione spirituale è quello di *creare un'atmosfera di fiducia e di accoglienza*, in modo che ci si possa esprimere più liberamente. Questo ci aiuta a prendere sul serio ciò che accade dentro mentre ascoltiamo gli altri e parliamo. In definitiva, questa attenzione interiore ci rende più consapevoli della presenza e della partecipazione dello Spirito Santo nel processo di condivisione e di discernimento.

Il **focus** della conversazione spirituale è sulla persona che stiamo ascoltando, su noi stessi, e su ciò che stiamo sperimentando a livello spirituale. La domanda fondamentale è: **“Cosa sta succedendo nell'altra persona e in me, e come sta lavorando il Signore qui?”**

## ASCOLTO ATTIVO

- Attraverso l'ascolto attivo, l'**obiettivo** è *cercare di capire gli altri così come sono*. Ascoltiamo non solo ciò che l'altra persona dice, ma anche *ciò che intende e ciò che potrebbe vivere ad un livello più profondo*. Questo significa ascoltare con un cuore aperto e ricettivo.
- Questo modo di ascoltare è **“attivo”** perché **implica prestare attenzione ai diversi livelli di espressione dell'altro**. Per farlo, bisogna partecipare attivamente al processo di ascolto.
- **Ascoltiamo l'altro mentre parla** e **non ci concentriamo su ciò che diremo dopo**.
- ***Accogliamo, senza giudicare***, ciò che l'altro dice, indipendentemente da ciò che

pensiamo della persona o da ciò che ha detto. Ogni persona è un esperto della propria vita. Dobbiamo ascoltare in un modo da essere “più disposto a dare una buona interpretazione a ciò che l’altro dice che a condannarlo come falso” (Esercizi Spirituali di Sant’Ignazio, n. 22).

*Dobbiamo credere che lo Spirito Santo ci parla attraverso l’altra persona.*

**Accogliere senza pregiudizi** è un modo profondo di accogliere l’altra nella sua radicale unicità. L’ascolto attivo è lasciarsi influenzare dall’altra e imparare dall’altra; è esigente perché richiede umiltà, apertura, pazienza e coinvolgimento, ma è un modo efficace di prendere sul serio gli altri/le altre.

*Parlare con il cuore* significa

- esprimere sinceramente se stessi, la propria esperienza, i propri sentimenti e pensieri.
- parlare della propria esperienza e di ciò che si pensa e si sente veramente.
- assumersi la responsabilità non solo di ciò che diciamo, ma anche di ciò che sentiamo
- non incolpare gli altri per ciò che sentiamo.
- Condividere la verità come la vediamo e come la viviamo, ma non imporla
- offrire un dono generoso all’altro in cambio dell’essere stati ascoltati attivamente.

Questo processo è particolarmente arricchito da una pratica personale regolare di auto-esame orante. Senza un’abitudine al discernimento e alla conoscenza di se stessi e di come Dio è presente nella nostra vita, non si può ascoltare o parlare attivamente dal cuore.

In sintesi gli atteggiamenti utili per la conversazione spirituale

- ascoltare attivamente e con attenzione
- ascoltare gli altri senza giudizio
- prestare attenzione non solo alle parole, ma anche al tono e ai sentimenti di chi sta parlando
- evitare la tentazione di usare il tempo per preparare ciò che si dirà invece di ascoltare
- parlare intenzionalmente
- esprimere le proprie esperienze, pensieri e sentimenti nel modo più chiaro
- controllare eventuali tendenze a essere egocentriche quando si parla.

Le partecipanti formano piccoli gruppi di 6-8 persone, meglio se di diversa provenienza. Tale processo richiede un tempo prolungato (circa un’ora e mezza) per l’esecuzione completa nelle sue parti e prevede sempre un tempo congruo di preghiera iniziale.

Ogni gruppo deve essere sostenuto dal servizio di una facilitatrice che ha il compito di prendersi cura delle persone coinvolte e garantire lo sviluppo del metodo di lavoro perché ciascuna possa vivere un’esperienza intensa e piacevole.



### **Prima vengono le persone**

Forse è un consiglio superfluo, tuttavia a volte capita che di fronte a un incarico ci si preoccupi troppo di portarlo a termine nel migliore dei modi e fare tutto quanto viene indicato nella scheda di lavoro al prezzo di sacrificare l'attenzione alle persone.

Gesù nell'incontro con Marta e Maria fa notare come talvolta la preoccupazione di Marta, rischia di mettere in secondo piano la presenza del Signore, la sua parola. Ogni persona per noi è Gesù. Meglio, quindi, tralasciare qualcosa delle schede di lavoro pur di non trascurare le persone. Meglio mettere un po' di pressione o tagliare un momento di confronto seppur bello e interessante, piuttosto di escludere l'intervento di qualcuna perché è passato troppo tempo. Compito della facilitatrice quindi è anche quello di regolare o frenare alcuni interventi che rischiano di uscire dal tema o che si limitano a uno sfogo o scadono nel pettegolezzo. In questi casi è bene intervenire proprio perché al primo posto ci siano le persone, in quanto alcuni personalismi rischiano di compromettere l'intera esperienza.



### **Il metodo: per le persone e la relazione tra loro**

Il metodo è prezioso perché ci aiuta a entrare in relazione in modo più autentico ed efficace. Ci costringe a uscire dalla nostra *zona di comfort* e ci pone di fronte agli altri "disarmate" e quindi più autentiche. Tuttavia nello stesso tempo il metodo ci custodisce. È al servizio delle persone e delle relazioni che si instaurano tra loro. Se ben messo in atto esso aiuta il discernimento perché aiuta le persone a uscire da sé per entrare in relazione con gli altri, in ascolto vero, in un cammino spirituale comune. In qualche modo permette allo Spirito Santo di far emergere dal cuore di ogni partecipante l'esperienza di fede dalla quale è stata toccata. Così appariranno le opere di Dio, più che le opere dell'uomo.

Attenersi al metodo è curare che l'azione dello Spirito non venga sprecata.



### **L'approccio narrativo autobiografico**

È chiesto alle sorelle di raccontarsi in prima persona, parlando a partire dal proprio vissuto. Non è una cosa che spesso siamo abituati a fare. Eppure l'annuncio del vangelo passa sempre dalla vita delle persone. Dio ha scelto di incarnarsi in Gesù, di entrare nell'umanità. Anche Gesù narrava esperienze di vita per annunciare il cuore del Vangelo. È arrivato alla fine a dare la vita perché tutti potessero comprendere la sua fedeltà all'Amore.

Per molte non è semplice. Siamo abituati a insegnare o a spiegare come si deve fare, o cosa si deve e cosa non si deve fare; a pensare che la spiritualità sia dettata dalla volontà e dalla intelligenza. Sì, anche questo. Ma ciò che chiede l'atteggiamento sinodale è di narrare l'esperienza per raccogliere i frutti che Dio semina nei solchi della storia di ciascuna. Solo dalla lettura di ciò che lo Spirito opera

nella Fraternità potremmo discernere che cosa sta chiedendo alla nostra Famiglia religiosa oggi.

In questi momenti di ascolto la facilitatrice non è una maestra. Anche lei è discepolo, seduto al pari delle sorelle, in modo da facilitare la partecipazione di tutte e che nessuna si senta esclusa. È bene che anche lei narri la sua esperienza parlando in prima persona, evitando generalizzazioni e astrazioni.



### **I giri di discernimento**

La metodologia è quella denominata dei *'giri del discernimento'* o della *'narrazione spirituale'*. Una modalità antica attenta al contributo di ogni membro della comunità che cerca di arrivare all'essenziale per prendere delle decisioni o chiarire delle riflessioni. A ciascuna è dato il tempo per esprimersi, ma non per primeggiare sulle altre: si è tutte sullo stesso piano. Il metodo si esplicita in tre fasi con una introduzione.

L'*introduzione* consiste in un congruo e ben preparato momento di preghiera. Se il gruppo lo consente si può eseguire un canto o un salmo o delle preghiere spontanee. Poi insieme si invoca lo Spirito Santo.

#### **Prima fase: "RACCONTA"**

La facilitatrice introduce brevemente. Sedute in cerchio si fa un primo giro, dove ogni persona, a turno, condivide il frutto della sua preghiera esprimendo quanto ha meditato personalmente in relazione alle domande poste o al testo consegnato in precedenza. Può iniziare la facilitatrice per dare l'esempio e poi chiedere alla persona che gli è seduta accanto, avviando così il giro. Non è previsto alcun dibattito o discussione. Le sorelle semplicemente ascoltano a fondo ogni persona e osservano come lo Spirito Santo stia agendo in loro, nella persona che sta parlando e nel gruppo nel suo insieme. A ogni persona si dà un massimo di tre minuti per la sua narrazione. Forse qualcuna ha bisogno di qualcosa in più, altre di un tempo inferiore. L'importante è che tutte si esprimano e che il tempo totale non sia troppo lungo.

A questa prima fase segue un tempo di silenzio: un minuto o due dovrebbe essere sufficiente. Anche il silenzio è parte del dialogo spirituale. La facilitatrice, prima del silenzio, spiega al gruppo cosa accadrà nella fase successiva: il silenzio serve a prepararla.

#### **Seconda fase: "RISUONA"**

Nel secondo giro le partecipanti condividono ciò che le ha colpite di più di quanto hanno ascoltato nel primo giro. Non devono dire nulla di ciò che avevano espresso nel primo giro, ma solo far risuonare qualcosa da cui si sono sentite toccate nel giro precedente. Ciascuna diventa così *cassa di risonanza* di ciò che lo Spirito ha fatto per la sorella che ha narrato.

Anche dopo questa fase si lascia un tempo di silenzio. La facilitatrice, prima del silenzio, spiega al gruppo cosa accade nella fase successiva: il silenzio serve a prepararla.

### **Terza fase: “SINTETIZZA”**

Nel terzo passaggio non si interviene più a giro ma si chiede alle sorelle di far venire a galla quanto di più significativo sta emergendo nel dialogo, quali nuclei stanno affiorando, quali sono le cose e i temi che maggiormente vengono richiamati e che sentono più belli e importanti per la loro vita e per le questioni su cui stanno facendo ascolto e discernimento. Da qui possono emergere intuizioni nuove, ma anche domande che non hanno ancora trovato risposta.

Questo momento può terminare anche con qualche preghiera spontanea di gratitudine, di lode, di ringraziamento o di affidamento o di richiesta. Quindi, si conclude la conversazione spirituale con la preghiera del Padre nostro.

### **Il senso di questi passaggi**

Quello che ciascuna consegna nel primo giro lo deve lasciare: non è più suo. Ormai è della comunità. Questo è un gesto di abbandono e di fiducia. Mi è chiesto di mollare la presa sul ‘mio’ pensiero. La narrazione di un’esperienza nella comunità con chi condivide con me il cammino è purificatorio e profondamente spirituale.

Allo stesso tempo ogni sorella è chiamata all’atteggiamento spirituale primario: l’*attenzione*, che permette di percepire come lo Spirito, oltre che a me direttamente, spesso parla attraverso gli altri. In questo consiste il senso dei giri successivi: quando una persona parla, posso sentirmi toccata dalle sue parole. La sua narrazione, la sua esperienza è il luogo dove lo Spirito parla a me. Per questo è chiesto a ciascuna di farlo risuonare: non mi limito a ripetere quello che ho sentito o dire che sono o non sono d’accordo, ma provo come far risuonare in me ciò che è narrato creando un ampliamento spirituale di quanto ho ascoltato. Pensiamo alle onde del mare. Ogni volta che risalgono sulla battigia depositano nuovi granelli di sabbia... “Quello che ha detto... mi ha colpito e mi ha fatto pensare a... vi ho collegato... mi ha fatto riflettere su...”, questa è una risonanza propria di un dialogo spirituale.

Al termine del secondo giro si propone una sintesi: far emergere quei nuclei di pensiero che più volte sono tornati fuori nei vari interventi e risonanze.