



## Autoformazione

di Daniele Boscaro (Nino), Silvia Zambon, Maria Giulia Boldrin, don Daniele Longato

1. Riflettere    2. Approfondire    3. Interrogarsi    4. Pregare

### 1. Riflettere



#### Una PREMessa: La scelta di prendersi cura di sé

Raramente come in questo periodo abbiamo avuto la possibilità e probabilmente anche il bisogno di dedicare del tempo ad auto-formarci. Perché questo tempo non sia buttato, serve una premessa fondamentale, un'alleanza con se stessi, una scelta di fondo: la scelta di prendersi cura di sé. È **mettersi alla regia della propria vita**, è volersi assumere la **responsabilità del proprio cammino**, un percorso che coinvolge **libertà** e **volontà** e che possa consentire un cambiamento effettivo verso ciò che più ci sta a cuore. Se ci interessa non tanto ad una mera acquisizione di contenuti (cosa che sempre può avere riscontri positivi), ma

trasformazioni che siano significative e che portino qualità e senso alle nostre vite, esse devono essere rivolte ad una **interiorizzazione dei valori e degli atteggiamenti** e non tutto ciò che è fruibile è buono per noi.

#### Il DISCERNIMENTO come mappa di orientamento

Le possibilità di formazione sono sempre più in aumento, e in quest'era digitale è facile perdersi addirittura sulla scelta del film da vedere alla sera, figuriamoci sulla scelta degli ambiti di formazione personale... ma sappiamo anche che è un cammino in cui non si procede per schemi razionalmente costruiti quanto piuttosto col **"fiuto" di ciò che è più prossimo a me**, di ciò che mi dà gusto profondo, in cui sono possibili errori e ripensamenti... e anche questa parte è formativa (!): un **continuo passaggio dalla non-consapevolezza di aree di sé alla progressiva presa di coscienza di sé** che costituisce un progressivo irrobustimento della personalità che sempre più formata sempre più potrà aprirsi al vero dono di sé.

Per non rischiare la bulimia di partecipazioni ad eventi, corsi, (zoom)meeting, etc. serve fermarsi con costanza e chiedersi: Quanto di questo mi ha cambiato? In un'ottica più spirituale: Che frutti ci sono stati? L'albero infatti si vede dai frutti e solo nell'ottica di **un discernimento che orienta le scelte successive** si può pensare di avere una **mappa del proprio cammino** e non perdersi nel mare delle proposte.

#### Il CAMMINO tra straordinario e ordinario

Oltre all'esperienza in sé, vissuta il più possibile in modo personale, senza filtri, "piena", serve ricollocarla nell'ottica del quotidiano: sono da cercare e sponsorizzare momenti "straordinari" che risultano di ricarica, rinforzo ma è ulteriormente indispensabile fare in modo che questi ricadano nell' "ordinario" cioè che non rimangano belle esperienze (eventualmente da condividere) ma che siano **fattori di rinnovamento** e portino nuove **azioni il più possibile concrete** nelle nostre vite, che sono fatte di quotidianità.

Serve mettere quindi in moto la capacità e la possibilità di riflettere sull'esperienza vissuta, con una sufficiente capacità di rielaborarla, cogliendo il più possibile le risonanze interiori che essa ha provocato, non solo a livello di comprensione di contenuti, ma anche a livello di **coinvolgimento emotivo**, che è il principale **motore di cambiamento**. Ogni passo fatto in questo senso è possibilità di cammino verso la verità di me, la relazione con il Signore, il dono verso gli altri e il mondo... ambiti decisamente molto connessi!

## 2. Approfondire



- La testimonianza di Maria Giulia, una giovane capo scout, a cui abbiamo rivolto alcune domande in merito al tema dell'autoformazione: <https://youtu.be/942YT9gPgAY>
- Un articolo per suggerire una riflessione in merito alla capacità di fare spazio dentro di sé per cogliere quali possono essere i propri bisogni o le proprie passioni/interessi: [https://www.corriere.it/alessandro-davenia-letti-da-rifare/18\\_ottobre\\_22/equilibrio-orecchie-letti-da-rifare-alessandro-d-avenia-3af1dfb4-d53e-11e8-bac3-69d57efab9a5.shtml](https://www.corriere.it/alessandro-davenia-letti-da-rifare/18_ottobre_22/equilibrio-orecchie-letti-da-rifare-alessandro-d-avenia-3af1dfb4-d53e-11e8-bac3-69d57efab9a5.shtml)
- Una canzone di Jovanotti, *La linea d'ombra*, che parla di responsabilità, in quanto la formazione personale è può essere considerata anche un impegno verso se stessi e gli altri: <https://youtu.be/woNXFZeWik8>

## 3. Interrogarsi



- Ho vissuto questo periodo di *lockdown* come favorevole per mettermi in ascolto delle mie sensibilità, dei miei desideri, delle mie necessità formative, per prendermi cura di me? Se ho incontrato delle resistenze, quali?
- Quali necessità sono emerse e quali 'cantieri di lavoro' ho individuato per la mia formazione personale?
- Sento eventualmente la necessità di supporto esterno per definire meglio i contorni di questi possibili percorsi di crescita o ho consapevolezza del percorso da scegliere?

## 4. Pregare



*Infine, ti suggeriamo una preghiera, personale o di gruppo.*

Aiutaci, Signore, a rientrare in noi stessi  
per trovare spazi e momenti di silenzio  
e interrogare così la nostra mente e il nostro cuore.

Tu, nostro Maestro,  
infondi in noi – per mezzo dello Spirito Santo –  
i doni della scienza e dell'intelletto  
per valorizzare sempre più le nostre capacità.

Con il tuo aiuto sapremo così esprimere al meglio noi stessi  
e metterci al servizio dei fratelli.

Tu, nostro Maestro,  
insegnaci non solo a pregare  
ma anche a non smettere mai di guardare con curiosità e interesse  
il mondo che ci circonda.

Con il tuo aiuto sapremo così proseguire con impegno  
in un cammino continuo di formazione personale.

Amen.