



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Togliete
la
Pietra!



OSA!

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



In questi ultimi anni il moltiplicarsi degli attentati terroristici, tanto repentini quanto sanguinosi ed efferati, ha messo davanti agli occhi di tutti – in maniera nuova e terribile – la realtà della morte improvvisa, che appare irrazionale e giunge del tutto inattesa.

La risposta delle famiglie e delle popolazioni colpite è stata indubbiamente, e intensamente, anche quella della preghiera.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Non possiamo nasconderci però che nella “cultura pubblica”, e spesso anche nelle parole delle persone vicine ai caduti, è stato assai fievole, o del tutto assente, il riferimento alla speranza di una vita che si apra oltre la morte.

È questo, per la nostra responsabilità di testimoni della fede, un ulteriore stimolo a interrogarci su questa dimensione essenziale del Credo e dell’esistenza cristiana.



«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Sembra indispensabile, a tale scopo, aver anzitutto chiara coscienza di un cambiamento culturale di grande portata, verificatosi nel corso degli ultimi secoli in maniera silenziosa e inavvertita e che ha subito un brusco acceleramento negli anni appena trascorsi.

La morte stessa, che pure rimane il dato più certo del futuro di ciascuno – e che viene tante volte esibita e banalizzata negli spettacoli e nella comunicazione sociale –, è stata però ampiamente emarginata dalla nostra esperienza concreta, salvo riproporsi prepotentemente ed in maniera spaventosa negli ultimi mesi

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



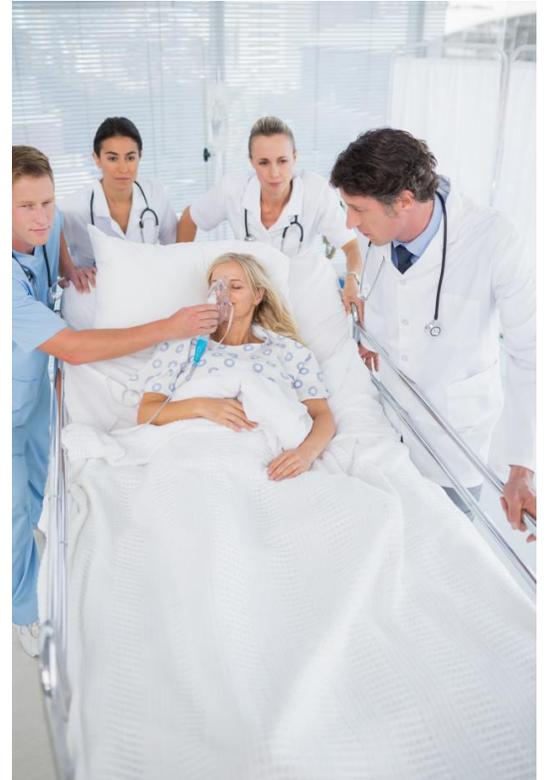
UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Ai nostri giorni assistiamo a questi fenomeni:

- Straordinario innalzamento della durata media della vita, almeno nel nostro contesto.
- Organizzazione dei servizi sanitari sul modello della divisione del lavoro.
 - La morte, di solito, non ha più luogo in famiglia – dove il morente era al centro dell'attenzione e della cura dei parenti e di tutto il contesto degli amici e dei vicini – ma in ospedale, diventando in larga misura una questione per “specialisti”.



«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



La morte delle persone care, specialmente quando avviene in giovane età, costituisce però – oggi ancor più che nel passato – un’esperienza che colpisce nel profondo e non di rado fa venir meno le ragioni e il gusto della propria esistenza. Questo acutizzarsi della dimensione tragica della morte può certamente collegarsi a quella crescita e approfondimento degli aspetti personali e intimi dei legami affettivi che ha avuto luogo nell’epoca moderna, ma che alla fine rimanda inevitabilmente all’affievolirsi della speranza nella vita futura.

«*La morte nella bibbia e l’approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Anche come tentativo di colmare questo vuoto, è in atto da qualche tempo una spontanea ripresa del senso religioso, che però fatica a mettere solide radici – superando il livello di un intimismo alquanto soggettivo – e in particolare dà scarse certezze riguardo al nostro destino futuro.

Continua a pesare infatti sulla cultura diffusa quella che è stata chiamata la “fine della metafisica”, che spesso significa in concreto la non esistenza di alcuna realtà diversa da quella della “natura”, ossia dell’universo fisico, e quindi non lascia spazio né per Dio né per una effettiva dimensione spirituale dell’uomo.

«*La morte nella bibbia e l’approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Gli sviluppi attuali delle conoscenze scientifiche e delle applicazioni tecnologiche riguardanti la persona umana vengono inoltre frequentemente interpretati in modo da rafforzare la convinzione che la nostra intelligenza e libertà siano integralmente riconducibili al funzionamento dell'organo cerebrale e che quindi non abbia più base alcuna la speranza in una vita futura.



«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Di fronte alla morte l'uomo di oggi si trova dunque, da un punto di vista culturale, particolarmente indifeso e senza risposte: è portato quindi a fuggire davanti a lei, escludendola dall'orizzonte dei suoi pensieri, come già l'organizzazione sociale la mette al margine delle sue esperienze concrete.

Si rafforza così quella tendenza sempre presente a non fare i conti con la propria morte.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



In una situazione di questo genere, il primo errore da evitare e la prima tentazione a cui reagire nella pastorale sono quelli di adattarci a nostra volta a tale esclusione o emarginazione, lasciando la morte e il nostro eterno destino ai margini della predicazione, della catechesi, del modo in cui ci prendiamo cura degli ammalati e delle loro famiglie e più in generale rispondiamo a chi ci interroga sul senso della vita.



«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



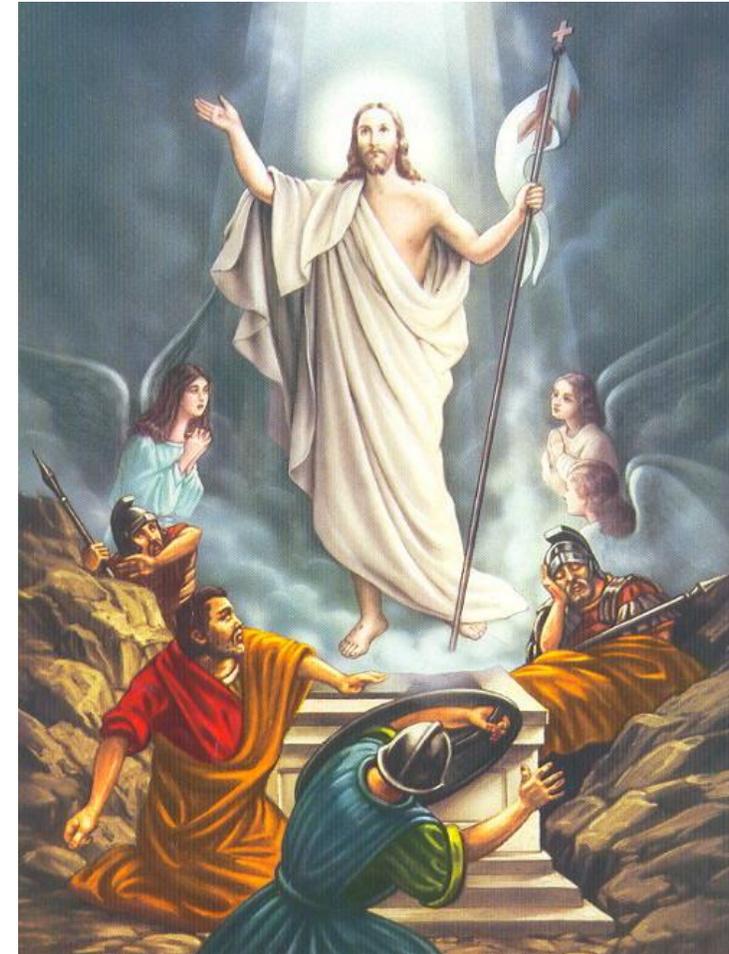
UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Fin dall'inizio, infatti, l'annuncio e la testimonianza della risurrezione di Cristo, come "primizia" di coloro che sono morti, stanno al centro della missione degli Apostoli e della fede della Chiesa, tanto che negare la risurrezione significa rendere vana la nostra fede e privare di senso l'esistenza cristiana.

(cfr. 1Cor 15,1- 34).



«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Per evitare un divorzio tra fede e cultura e mostrare come la vita oltre la morte rimanga anche razionalmente plausibile, pure in presenza degli sviluppi attuali delle conoscenze sul soggetto umano, è assai importante, anzi indispensabile, una riflessione approfondita e non ripetitiva, che si svolga ai tre livelli teologico, filosofico e scientifico, senza confusioni ma con feconde interazioni.



«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Affinché la promessa della salvezza eterna sia accolta, creduta e vissuta in tutta la sua serietà, forza e grandezza, è comunque essenziale e determinante che già oggi la nostra esistenza personale, sostenuta dal clima che respiriamo nelle nostre comunità, sia un cammino quotidiano alla presenza di Dio, nella sequela di Gesù Cristo e nella docilità alla voce interiore dello Spirito.

Se, mossi e guidati dallo Spirito Santo, cerchiamo di vivere così la nostra vocazione battesimale, possiamo meglio comprendere il significato cristiano della stessa morte. Essa non cessa di incutere timore, non perde il suo carattere di sofferenza e di prova suprema, ma si rivela come il luogo della nostra più profonda configurazione a Cristo.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana



Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Il senso e l'esperienza cristiana della morte non possono dunque essere “rimossi” o amputati dal senso e dall'esperienza cristiana della vita se non vogliamo deviare dalla via della Croce e rinunciare al cuore stesso della nostra fede.

*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



TERAPIA OSA



*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



OSA deriva dal rispettivo acronimo, in cui O è orecchio (ascoltare), S è spalla e A è abbraccio.

È la terapia più appropriata per il processo di recupero dopo una perdita, qualunque sia la sua origine.



*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



ORECCHIO (ASCOLTARE)

Una persona parla a una velocità di 100-200 parole al minuto, ma il cervello che ascolta può elaborarle più rapidamente, quindi c'è un tempo di inattività nel cervello che le persone che sanno ascoltare usano per concentrarsi sul messaggio ...



Keith Davis

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Che cos'è
l'ascolto?
Come lo possiamo
definire?



*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



È la capacità del destinatario di **catturare** il contenuto del messaggio dell'interlocutore, di comprendere ciò di cui parla.

Per fare ciò, l'ascoltatore deve essere libero da pregiudizi, non applicare le leggi della percezione che distorcono il messaggio dell'altro e non lasciarsi trasportare da ciò che "il corpo gli chiede".

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Una cosa è ascoltare l'altro a partire dalle nostre emozioni, un'altra cosa è permettere che le nostre emozioni condizionino l'ascolto.

Il sé traduce ciò che sente in base ai suoi pregiudizi, i suoi preconcetti, le sue paure, il suo orgoglio, le sue ansie, le sue idee, i suoi ricordi, ecc.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Si può ascoltare in modo efficiente solo quando il messaggio dell'altro è pienamente accettato dal destinatario, in una forma che non disturbi ciò che l'altro cerca di esprimere, senza influenzare emotivamente l'interlocutore o farsi influenzare della vita dell'altro, ne tantomeno provocare in lui il desiderio di cambiare comportamento.

Se si verifica una di queste situazioni, la qualità dell'ascolto potrebbe andare persa. Per ascoltare è necessario vivere di momento in momento, senza le preoccupazioni del passato e senza i progetti del futuro.

*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Saper ascoltare è considerata una delle principali abilità delle persone con alti livelli di intelligenza emotiva.

L'ascolto determina la gestione delle relazioni e rende possibile:

1. comprendere gli altri
2. percepire i sentimenti e le prospettive degli altri
3. interessarsi attivamente alle loro preoccupazioni.

*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

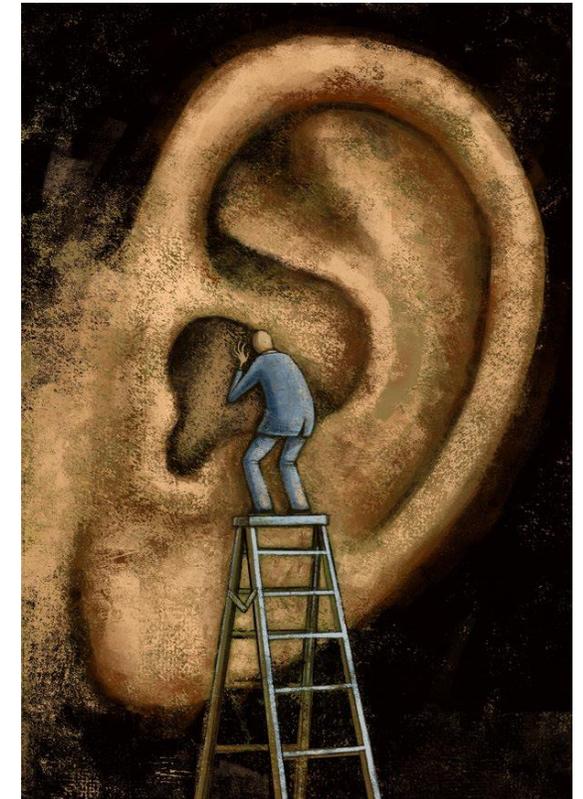
Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



L'ascolto attivo è un modo di rispondere in cui viene comunicata una comprensione generale dei pensieri e dei sentimenti espressi.

Per questo è necessario capire *«ciò che viene detto»*, ponendosi dal punto di vista dell'altra persona.

È importante far capire che le parole sono comprese correttamente: questo può essere fatto attraverso gesti di comunicazione non verbale (ad esempio con un lieve cenno del capo o un movimento della testa da un lato all'altro che esprime disaccordo).



*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

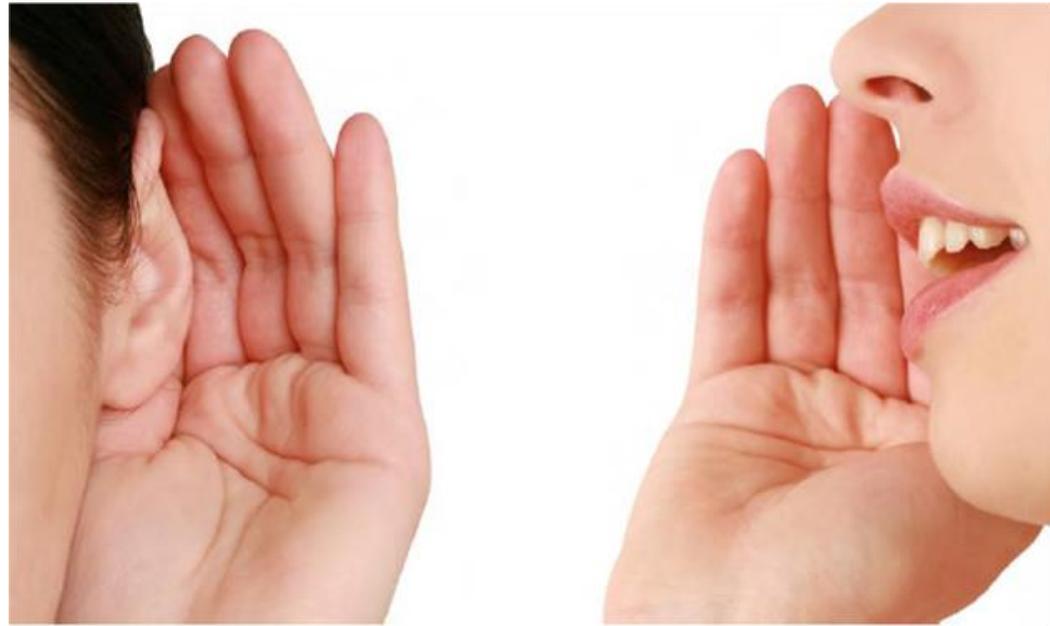
Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



ERRORI FREQUENTI NELL'ASCOLTO

Più le persone sanno, più sono umili e più sono preparate a dare attenzione a chiunque parli loro, anche a quelli che si presume siano meno preparati.

Lou e Francine Epstein



«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana



Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Lista degli errori di ascolto

*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Ci sono molti «*rumori*» - interni ed esterni - che ci impediscono di ascoltare e comprendere ciò che qualcuno ci sta dicendo.

- A livello fisico, possiamo essere esausti o sentirci a disagio.
- A livello ambientale, può fare troppo caldo o troppo freddo.
- A livello mentale, la nostra mente può essere distratta da preoccupazioni.

Inoltre, l'ansia per ciò che deve essere detto, mentre si ascolta, può impedirci di prestare la necessaria attenzione per capire.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Alcuni errori durante l'ascolto:

- Prestare poca attenzione ai nostri interlocutori.
- Offrire consulenza o soluzioni troppo presto, nel mezzo della conversazione.
- Interrompere ripetutamente la conversazione.
- Reagire impulsivamente quando si genera una discrepanza.
- Affrontare, senza motivo, argomenti delicati che possono creare inimicizia.
- Deviare la conversazione dove vogliamo, ignorando l'interesse dell'altro.
- Mostrare con il tono di voce, apatia o aggressività.
- Criticare le persone assenti.
- Rifiutare tacitamente le opinioni che non sono condivise.

*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Molte persone focalizzano la loro attenzione su ciò che diranno dopo che l'altra persona avrà finito di parlare.

Inoltre, non provano nemmeno a verificare ciò che pensano di aver sentito, ne tantomeno sono in grado di riconoscere il tono o le sfumature emotive con cui è stata fatta la comunicazione, o, ancor peggio, interrompono l'altro pensando di dover dire qualcosa di più importante di colui che stava parlando.



«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



La maggior parte dei problemi durante l'ascolto sono dovuti ai seguenti fattori:

1. Supporre le intenzioni o i desideri dell'interlocutore. Non prestare attenzione a ciò che sta veramente dicendo.
2. Avere dei pregiudizi nei confronti dell'altro, etichettandolo: non importa quello che dice.
3. Paragonarlo a chi è più intelligente, più bello o più competente.
4. Eliminare selettivamente determinate informazioni, ascoltando alcune cose ed altre no. Mettere dei filtri. Quando ciò che ti interessa è stato ascoltato, smettere di ascoltare.
5. Mentre l'altro parla, le risposte da dare sono provate mentalmente, il che non è ascoltare correttamente perché due cose non possono essere fatte bene allo stesso tempo.
6. Lasciare che i nostri pensieri si incatenino a pensieri non correlati all'argomento, cadendo in uno stato di «sogno».
7. Identificarsi con tutto ciò di cui si sta parlando.
8. Concordare con tutto ciò che si dice per evitare di essere coinvolti o discutere. Ascolti abbastanza a lungo per essere d'accordo, e poi smetti di ascoltare, semplicemente annuendo.
9. Dire che capisci una situazione anche se non è mai stata vissuta da te. Avere sempre una risposta al problema, senza lasciare che l'altra persona finisca di esprimerlo.
10. Essere impazienti di avere la parola invece di lasciare che l'altro parli.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana



Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



11. Raccontare la nostra esperienza in modo molto dettagliato, facendo sentire all'altra persona che il suo problema non è importante.
12. Parlare con più di una persona contemporaneamente.
13. Mancanza di interesse per l'argomento.
14. Prestare un'attenzione eccessiva alla modalità della comunicazione e trascurarne il contenuto.
15. Concentrarsi troppo sui dettagli e perdere il senso generale
16. Adattare tutto quello che ascoltiamo a un'idea preconcetta.
17. Mostrare un atteggiamento passivo o troppo rilassato del corpo.
18. Creare o tollerare le distrazioni.
19. Smettere di ascoltare ciò che è difficile o si fa fatica a comprendere.
20. Consentire alle emozioni di bloccare il messaggio.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Stiamo realmente ascoltando quando:

1. Cerchiamo davvero di capire cosa dice l'altra persona, anche se è espresso con difficoltà.
2. Comprendiamo il suo punto di vista, anche quando non siamo d'accordo.
3. Lasciamo che l'altro prenda le proprie decisioni anche se pensiamo che possa sbagliarsi.
4. Permettiamo all'altro di risolvere i suoi problemi nel modo che preferisce.
5. Non offriamo conforto quando la persona non è pronta a riceverlo o, soprattutto, quando non lo sta cercando.
6. Diamo all'altra persona spazio per capire da sé ciò che è sbagliato.
7. Accettiamo la gratitudine dell'altra persona ed esprimiamo quanto bene ci ha fatto sapere che siamo stati in grado di aiutarlo.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Tra i vantaggi di saper ascoltare ci sono i seguenti:

1. Aumenta l'autostima dell'interlocutore.
2. Permette di identificare gli interessi e i sentimenti di chi parla.
3. Riduce la probabilità di conflitto a causa di interpretazioni errate.
4. Risparmia tempo ed energia evitando chiarimenti per l'insorgere di «equivoci»
5. Imparare dall'altro.
6. Estendere il quadro di riferimento, la cultura e gli interessi dell'ascoltatore.
7. Permette di proiettare un'immagine di rispetto e intelligenza per chi parla.
8. Migliora la produttività ottenendo un ambiente di lavoro più soddisfacente.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



TECNICA PER UN BUON ASCOLTO

«Ricorda che la natura ci ha dato due orecchie e una bocca per insegnarci che è meglio ascoltare che parlare»

Zenone di Cizio



«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



L'ascolto non è una procedura distaccata e passiva, al contrario, attraverso un corretto atteggiamento, possiamo comunicare al nostro interlocutore di essere interessati e di essere un soggetto attivo nella relazione.

La comprensione non è espressa attraverso «prediche», «slogan» o lunghi commenti all'interlocutore, ma si dovrebbe piuttosto economizzare la lingua cercando di chiarire sempre meglio ciò che si sta dicendo e facilitando in questo modo il flusso di comunicazione.

*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Quando un'altra persona parla l'ascoltiamo in uno dei seguenti quattro livelli:

1. La ignoriamo, non l'ascoltiamo affatto.
2. Facciamo finta di ascoltarlo.
3. Praticiamo l'ascolto selettivo, ascoltiamo solo ciò che ci interessa.
4. Offriamo un ascolto attento, concentrando tutta la nostra energia sulle parole pronunciate, cercando di capire cosa l'interlocutore vuole davvero trasmetterci.

**È l'ascolto empatico che ascolta
con le orecchie, gli occhi, il naso, il gusto, il tatto e il cuore.**

*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Vengono proposti quattro tipi di comunicazione

1. Conversazione banale. E' la più comune. è generalmente sviluppata per soddisfare esigenze affettive, espressive o semplicemente per rendere gli altri consapevoli dell'esistenza dell'interlocutore.
2. Comunicazione catartica: serve a liberarsi da intense emozioni, permette di **liberare** sentimenti o di sfogarsi. Ha una natura emotiva. La catarsi cerca empatia, non necessariamente una soluzione al suo problema. Richiede un ascoltatore attento, empatico e imparziale. L'impazienza, la rabbia o la gioia irriverente per la catarsi potrebbero essere disastrose per la comunicazione.

*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



3. Comunicazione informativa: il suo scopo è quello di trasmettere un contenuto o di aggiornare l'interlocutore.
4. Comunicazione persuasiva: il suo scopo è convincere l'interlocutore a fare qualcosa, concordare con un approccio, infondere nuovi atteggiamenti, credenze o valori.



«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Di seguito sono riportate le regole di base per un buon ascolto:

1. Valuta la capacità di saper ascoltare come una qualità importante.
2. Smetti di parlare e presta attenzione. Non puoi sentire se stai parlando. Esercitati nell'autolimitazione verbale, per abituarti all'ascolto.
3. Fai sentire l'interlocutore a suo agio e libero di parlare. Sii interessato a ciò che dice. Rispetta gli stili di relazione individuali, non giudicare o contraddire se non strettamente necessario. Guarda il tuo interlocutore frequentemente senza intimidirlo.
4. Mostra il tuo interesse per l'ascolto. Guarda e agisci in maniera interessata.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



5. Elimina ed evita le distrazioni.
6. Cerca di essere empatico e prova a metterti al posto dei tuoi interlocutori.
7. Sii paziente e trascorri il tempo necessario ad ascoltare, senza interrompere continuamente chi ti sta parlando.
8. Mantieni la calma e il tuo umore. Riconosci i sentimenti. Devi essere in grado di controllare le tue emozioni quando senti cose che non sono di tuo gradimento o che non corrispondono ai tuoi concetti.
9. Evita argomenti e critiche, sii prudente nell'espone le tue considerazioni.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



10. Presta attenzione ai valori e alle emozioni degli altri mentre cercano di indicarti le cause dei loro comportamenti.
11. Poni domande opportune e solo se necessarie. Dai un feedback e fai brevi riassunti nella discussione: parafrasa ciò che l'altro dice per verificare di aver capito.
12. Sii disposto a cambiare approcci, comportamenti e modi di vedere le cose. Mantieni una mente aperta.
13. Non associare l'azione dell'ascolto a quella di un atteggiamento di sottomissione o passività.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



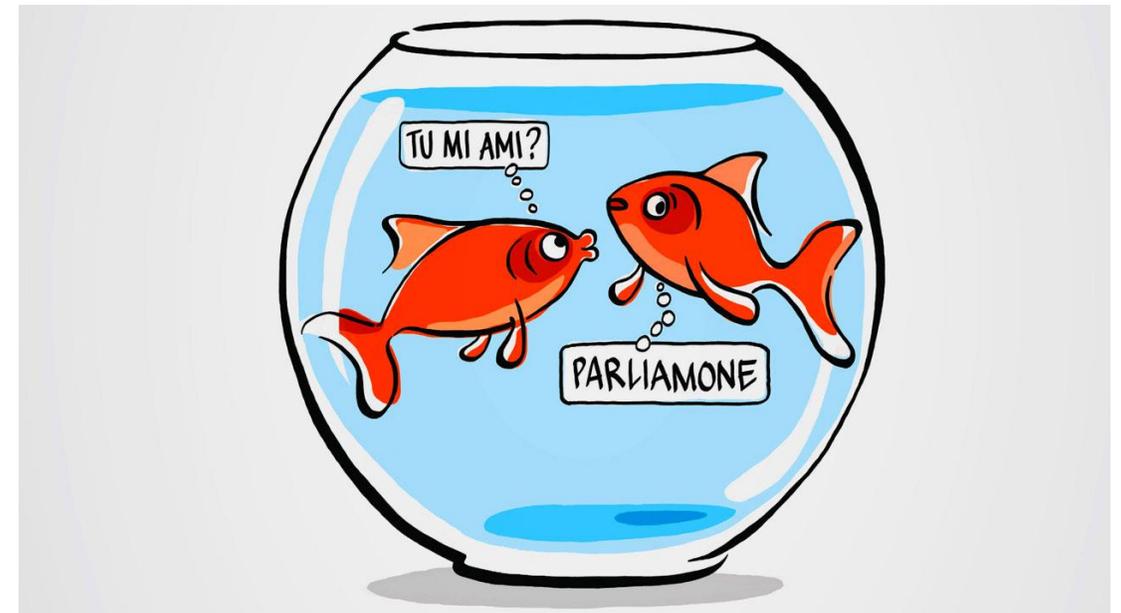
UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



L'arte della comunicazione è il prodotto della combinazione sapiente di tre elementi:

- ❖ Ascolto attento
- ❖ Linguaggio adeguato
- ❖ Silenzi tempestivi.



«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



I passaggi necessari per ascoltare in modo efficace

1. Trova una posizione comoda per ascoltare.
2. Usa gesti che manifestino che stai ascoltando e comprendendo ciò che viene detto (es. contatto visivo, cenno del capo, ...).
3. Poni domande o fai affermazioni per ottenere ulteriori informazioni.
4. Usa la parafrasi (ripeti con parole tue ciò che l'altra persona ha appena detto). Quando qualcuno ripete ciò che abbiamo appena detto, ci sentiamo compresi e ascoltati, ci consente di correggere i malintesi, evita confronti e letture del pensiero. È la base della comunicazione.
5. Chiedi di chiarire ciò che non è sufficientemente spiegato.
6. Dai un feedback, dì all'altra persona come il suo messaggio ti ha influenzato.

*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



SPALLA (SOSTENERE)



*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Sembra che le mie spalle siano il luogo perfetto in cui riposare, perché dal momento in cui si sdraia su una di esse, arriva una pace nella sua vita che può addormentarsi il più a lungo possibile senza svegliarsi ... Sì, caro fratello, non c'è altro posto più appropriato o, per meglio dire, non c'è altra azione che ti riempia di tanta pace e riposo come appoggiare la testa sulle spalle di tuo Padre; ti assicuro che non gli dispiacerebbe passare un lungo periodo di tempo camminando, piangendo, aspettando che tu riposi quanto ne hai bisogno.

Enrique Monterroza: “Le spalle di mio padre”.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



La testa poggia sulla spalla per:

1. Necessità di coccole
2. Necessità di affetto e sentimento
3. Sentirsi protetti
4. Sentiti amato
5. Sentiti benvenuto
6. Necessità di fiducia
7. Necessità di riposo (fisico o emotivo)



«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini

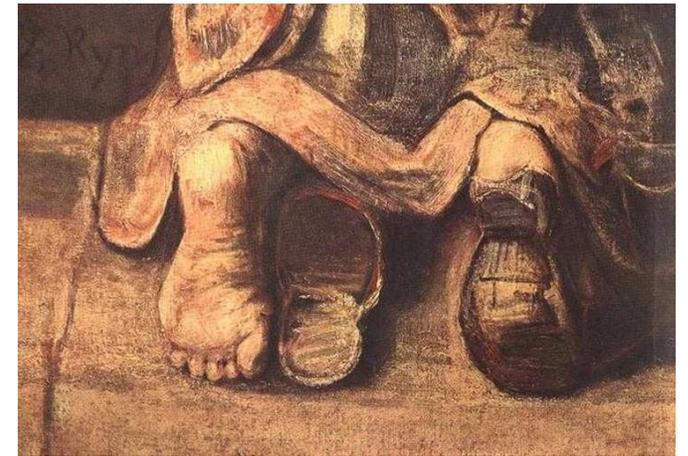


UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



ABBRACCI



«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Il contatto fisico non è solo una cosa piacevole, è essenziale e necessario. Varie ricerche scientifiche, infatti, supportano la teoria secondo cui la stimolazione per contatto è assolutamente necessaria per il nostro benessere fisico ed emotivo.

È noto che durante un abbraccio aumenta la produzione di ossitocina (ormone del comportamento e dell'affetto), rilasciato dal cervello in varie situazioni e che, a sua volta, riduce i livelli di stress, abbassa i livelli di cortisolo, riduce ansia e aumenta la soglia del dolore. Durante l'abbraccio vengono rilasciati anche ormone della crescita, dopamina e serotonina.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Queste alterazioni avvengono sia in chi abbraccia sia in chi viene abbracciato.

Provocano cambiamenti fisiologici misurabili nelle persone.

L'abbraccio migliora la nostra autostima e la valutazione dell'ambiente circostante; ha un effetto positivo sullo sviluppo del linguaggio e sul QI dei bambini.



*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



È quindi un modo speciale di **toccare** che contribuisce in modo molto importante alla guarigione e alla salute (**almeno 7 abbracci / giorno**).
È anche una risposta naturale ed istintiva a sentimenti di affetto, compassione, necessità, gioia e dolore.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



1. Apre la porta dei sentimenti e consente il corretto trattamento delle emozioni: allontana la solitudine, calma le paure, non giudica o biasima, rende più felici i giorni felici, rende più sopportabili i giorni insopportabili, impartisce sentimenti profondi e colma le lacune della vita.
2. Rafforza l'autostima, l'accettazione di sé, l'empatia, la comunicazione affettiva, il contatto con il bambino interiore e favorisce l'altruismo.
3. Favorisce lo sblocco fisico, afferma l'essere fisico, ritarda l'invecchiamento, aiuta a controllare l'appetito, è un esercizio di flessione per coloro che sono alti, offre un'alternativa salutare alla promiscuità e rappresenta un'alternativa sana e senza rischi all'alcol e ad altre sostanze.

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana

Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



4. Permette l'integrazione corpo-mente e quella delle emozioni, l'allenamento in risposte assertive, l'ottimizzazione delle capacità innate, il pieno posizionamento nel qui ed ora, la celebrazione della vita e la stimolazione della gratitudine.
5. È democratico, ecologicamente accettabile (non altera l'ambiente), risparmia energia risparmiando calore, è portatile, non richiede attrezzature speciali, non ha bisogno di un posto speciale, continua miracolosamente ad avere effetti benefici dopo la separazione, evita la guerra ed è molto piacevole .

«*La morte nella bibbia e l'approccio pastorale*»
don Paolo Angelo Bonini



UFFICIO NAZIONALE
PER LA PASTORALE
DELLA SALUTE
della Conferenza Episcopale Italiana



Togliete la Pietra! *Accompagnare il lutto e la sfida della fede*



Grazie per l'attenzione!

*«La morte nella bibbia e l'approccio pastorale»
don Paolo Angelo Bonini*