



# *Giornata della Fraternità*

# *TOM*

*La fraternità:  
vivaio di relazioni*

*non giudicare gli altri ma se stessi*



*Materiale e momenti preparatori  
alla giornata*

*1° Momento:  
personale*



## **Disposizione**

Per poter svolgere questo momento e vivere una vera esperienza spirituale è necessario disporsi in silenzio durante la giornata, scegliendo un momento di tranquillità e di libertà da qualsiasi impegno. La durata minima è di 45 minuti, ma i vari passaggi possono anche essere prolungati, e ulteriormente suddivisi in altri momenti.

## **Invocazione allo Spirito Santo**

Vieni, o Spirito di Sapienza, distaccaci dalle cose della terra, e infondici amore e gusto per le cose del cielo.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

Vieni, o Spirito d'Intelletto, rischiara la nostra mente con la luce dell'eterna verità e arricchiscila di santi pensieri.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

Vieni, o Spirito di Consiglio, rendici docili alle tue ispirazioni e guidaci sulla via della salute.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

Vieni, o Spirito di Fortezza, e dacci forza, costanza e vittoria nelle battaglie contro i nostri spirituali nemici.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

Vieni, o Spirito di Scienza, sii Maestro alle anime nostre, e aiutaci a mettere in pratica i tuoi insegnamenti.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

Vieni, o Spirito di Pietà, vieni a dimorare nel nostro cuore per possederne e santificarne tutti gli affetti.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

Vieni, o Spirito di Santo Timore, regna sulla nostra volontà, e fa che siamo sempre disposti a soffrire ogni male anziché peccare.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

## **Preghiamo**

Venga il Tuo Spirito, Signore, e ci trasformi interiormente con i Suoi doni: crei in noi un cuore nuovo, affinché possiamo piacere a Te e conformarci alla tua volontà. Per Cristo nostro Signore. Amen

## 1 Meditazione:

### Dalla Lettera di San Paolo apostolo ai Romani (Rm 14, 1-23)

Accogliete tra voi chi è debole nella fede, senza discuterne le esitazioni. Uno crede di poter mangiare di tutto, l'altro invece, che è debole, mangia solo legumi. Colui che mangia non disprezzi chi non mangia; chi non mangia, non giudichi male chi mangia, perché Dio lo ha accolto.

Chi sei tu per giudicare un servo che non è tuo? Stia in piedi o cada, ciò riguarda il suo padrone; ma starà in piedi, perché il Signore ha il potere di farcelo stare. C'è chi distingue giorno da giorno, chi invece li giudica tutti uguali; ciascuno però cerchi di approfondire le sue convinzioni personali. Chi si preoccupa del giorno, se ne preoccupa per il Signore; chi mangia, mangia per il Signore, dal momento che rende grazie a Dio; anche chi non mangia, se ne astiene per il Signore e rende grazie a Dio.

Nessuno di noi, infatti, vive per se stesso e nessuno muore per se stesso, perché se noi viviamo, viviamo per il Signore, se noi moriamo, moriamo per il Signore. Sia che viviamo, sia che moriamo, siamo dunque del Signore. Per questo infatti Cristo è morto ed è ritornato alla vita: per essere il Signore dei morti e dei vivi.

Ma tu, perché giudichi il tuo fratello? E anche tu, perché disprezzi il tuo fratello? Tutti infatti ci presenteremo al tribunale di Dio, poiché sta scritto: Come è vero che io vivo, dice il Signore, ogni ginocchio si piegherà davanti a me e ogni lingua renderà gloria a Dio. Quindi ciascuno di noi renderà conto a Dio di se stesso.

Cessiamo dunque di giudicarci gli uni gli altri; pensate invece a non esser causa di inciampo o di scandalo al fratello.

Io so, e ne sono persuaso nel Signore Gesù, che nulla è immondo in se stesso; ma se uno ritiene qualcosa come immondo, per lui è immondo.

Ora se per il tuo cibo il tuo fratello resta turbato, tu non ti comporti più secondo carità. Guardati perciò dal rovinare con il tuo cibo uno per il quale Cristo è morto! Non divenga motivo di biasimo il bene di cui godete!

Il regno di Dio infatti non è questione di cibo o di bevanda, ma è giustizia, pace e gioia nello Spirito Santo: chi serve il Cristo in queste cose, è bene accetto a Dio e stimato dagli uomini.

Diamoci dunque alle opere della pace e alla edificazione vicendevole.

Non distruggere l'opera di Dio per una questione di cibo! Tutto è mondo, d'accordo; ma è male per un uomo mangiare dando scandalo.

Perciò è bene non mangiare carne, né bere vino, né altra cosa per la quale il tuo fratello possa scandalizzarsi. La fede che possiedi, conservala per te stesso davanti a Dio. Beato chi non si condanna per ciò che egli approva.

Ma chi è nel dubbio, mangiando si condanna, perché non agisce per fede; tutto quello, infatti, che non viene dalla fede è peccato.

## Dalle Regole

### Regola I Ordine

#### Capitolo ottavo: Amore all'orazione e all'osservanza del silenzio

**n 35.** Si esorti anche ciascuno ad applicarsi alla santa orazione, ricordandosi che la pura e assidua orazione dei giusti è una grande forza, e come un fedele messaggero compie il suo mandato penetrando là dove non può arrivare la carne.

**n 37.** Tutti siano pure esortati ad **essere benevoli, modesti ed esemplari; a non giudicare gli altri ma se stessi**, a fuggire il troppo parlare che non è mai esente da colpa.

#### Costituzioni TOM

**n 1.** Il Terz'Ordine dei Minimi (TOM) è un'associazione ecclesiale pubblica, fondata da S. Francesco di Paola, con propria finalità spirituale, ascetica e apostolica, e con norme di vita proprie.

I suoi membri si impegnano a tendere alla perfezione cristiana (della carità) vivendo il Vangelo, nel proprio stato di vita, secondo lo stile semplice, umile e penitente del Fondatore, osservando la S. Regola, aggiornata nelle Costituzioni e Direttorio, e animando il mondo con l'apostolato della carità operosa.

**n 3.** La spiritualità del Terz'Ordine attinge a quella del Primo e del Secondo Ordine, con l'obiettivo di esprimere, nella vita dei suoi membri:

- a) il primato di Dio, mediante un maggiore impegno di **preghiera e di penitenza**, che indichi al mondo **la via della conversione** e della liberazione dal peccato; la precedenza dello spirituale sul temporale; la preferenza a uno **stile di vita evangelicamente semplice, sobrio e austero**;
- b) **l'umiltà della mente, del cuore e della vita**;
- c) la carità verso i fratelli con impegno operoso

#### Riflessione personale

Rileggi i brani proposti con calma.

#### Tieni presente che: La Parola di Dio...

#### Parola di Dio, Riconciliazione e Unzione degli infermi (Verbum Domini, n 61)

61. Se al centro della relazione tra Parola di Dio e Sacramenti sta indubbiamente l'Eucaristia, tuttavia è bene sottolineare l'importanza della sacra Scrittura anche negli altri Sacramenti, in particolare quelli di guarigione: ossia il sacramento della Riconciliazione o della Penitenza, e il sacramento dell'Unzione degli infermi. Spesso il riferimento alla sacra Scrittura in questi Sacramenti viene trascurato. È necessario, invece, che ad essa venga dato lo spazio che le spetta. Infatti, non si deve mai dimenticare che «la Parola di Dio è parola di riconciliazione perché in essa Dio riconcilia a sé tutte le cose (cfr 2 Cor 5,18-20; Ef 1,10). Il perdono misericordioso di Dio, incarnato in Gesù, rialza il peccatore».[217] La Parola di Dio «illumina il fedele a conoscere i suoi peccati, lo chiama alla conversione e gl'infonde fiducia nella misericordia di Dio».[218] Affinché si approfondisca la forza riconciliatrice della Parola di Dio si raccomanda che il singolo penitente si prepari alla confessione meditando un brano adatto della sacra Scrittura e possa iniziare la confessione mediante la lettura o l'ascolto di una ammonizione biblica, secondo quanto previsto dal

proprio rito. Nel manifestare la sua contrizione, poi, è bene che il penitente usi «una formula composta di espressioni della sacra Scrittura», [219] prevista dal rito. Quando possibile, è bene che, in particolari momenti dell'anno o quando se ne presenti l'opportunità, la confessione individuale da parte di più penitenti avvenga all'interno di celebrazioni penitenziali, come previsto dal rituale, nel rispetto delle diverse tradizioni liturgiche, in cui poter dare ampio spazio alla celebrazione della Parola con l'uso di letture appropriate.

### **La Regola...**

21. Carissimi, queste sono le cose che vi esortiamo ad osservare quali mezzi di salvezza e che conducono per il retto sentiero alla vita eterna. Se, infatti, sarete fedeli nell'osservarle, il Signore sarà fedele nella ricompensa. Affinché la dimenticanza, forse, o l'ignoranza della Regola non siano per voi motivo per trasgredirla, secondo l'opportunità vi sia letta la presente Regola almeno una volta al mese, in forma intelligibile, in modo che, comprendendola più chiaramente, vi si imprima più profondamente nel cuore e quindi sia da voi meglio osservata. Attraverso tale osservanza alla fine possiate ricevere felicemente dalle mani del Signore, come benedizione perenne, la grazia e la gloria eterna.

## **2 Riconciliarsi con se stessi**

Giuseppe Sovernigo, *Lasciati riconciliare*, EDB

La riconciliazione con se stessi costituisce l'anello di passaggio di ogni altra riconciliazione. Infatti ogni altro passo di riconciliazione, fatto per riconciliarsi o per essere riconciliato, transita per questo anello: il consenso e l'accettazione effettiva di sé così come si è, ben prima e al di là delle attese su di sé, proprie e altrui. E' questa accettazione e riconciliazione che consente alla concreta persona di fiorire e di fruttificare secondo la propria identità e missione. Per realizzarla occorre andare oltre le immediate apparenze e scendere dentro di sé.

Occorre fare la verità su di sé di fronte alle proprie condotte riandando alle radici nel vissuto personale nella dinamica sottostante. L'effettiva riconciliazione con se stessi, a livello conscio e inconscio, è ravvisabile in base a una serie di sintomi significativi. Occorre imparare a decifrarli, anche se a volte ciò è scomodo, e a metterci mano attraverso un cammino di crescita.

### **Segni di non riconciliazione**

#### **Attivi**

1. divisione interiore, sensazione di disgregamento della persona
2. droga, alcolismo, lavoro-droga
3. aggressività ricorrente
4. superficialità e difficoltà ad applicarsi con continuità
5. doppia faccia o ipocrisia
6. dominazione sugli altri
7. invasione del campo altrui, mancanza di rispetto della dignità altrui
8. alienazione o estraniamento dagli altri
9. autoritarismo
10. blocchi comunicativi

11. unilateralità nelle posizioni
12. partigianeria nei gruppi
13. strumentalizzazione dell'altro
14. gelosia, invidia, rivalità
15. compensazioni
16. golosità diffusa
17. aggrappamento al ruolo o al potere
18. sesso strumentale
19. opportunismo ricorrente
20. voltagabbana compiacente

### **Passivi**

1. inconsistenza prevalente
2. tristezza diffusa
3. instabilità di sé abituale
4. rancore, odio
5. vendetta perdurante
6. indurimento di sé perdurante
7. anestesia del sentire o insensibilità per i valori importanti
8. insoddisfazione diffusa

### **Segni di riconciliazione**

1. unificazione interiore
2. capacità di farsi valere con le proprie motivazioni o propositività rispettosa e credibile
3. trasparenza di sé
4. pulizia ed ordine interiore
5. riappacificamento vero di sé
6. relazioni di collaborazione
7. relazioni di condivisione
8. relazioni di alleanza, di amicizia vera
9. relazioni di comunicazione aperta
10. fermezza, solidità, consistenza
11. dinamismo nel vivere
12. reciprocità
13. amore per la persona e la vita
14. presa di iniziativa
15. gioia e gusto di vivere
16. creatività, inventiva, progettualità
17. costruttività nelle relazioni e negli impegni assunti
18. testimonianza
19. gratuità con se stessi e gli altri, sapendosi riservare un tempo di distensione e coltivazione
20. dono di sé agli altri
21. franchezza e fierezza
22. affrontamento positivo delle frustrazioni
23. capacità di gustare ciò che è bello, buono, giusto, vero, e di comunicarlo
24. capacità di apprezzare il bene e il bello altrui e di comunicarlo
25. laboriosità equilibrata
26. essere testimoni luminosi dei valori in cui si crede
27. coerenza attuata anche a caro prezzo
28. perdono accordato e ricevuto

## **Verifica**

Scorrendo distintamente i due elenchi di segni, precisa quelli che ti sembrano presenti in te, dai ad ogni segno una valutazione da 0 a 10. Poi fai due somme. Qual è prevalente?

Quali passi fare nel presente per avviare o accrescere il processo riconciliativo, riducendo o superando lo stato carente in questo o in quel settore?

## **3 ...non giudicare gli altri ma se stessi...** come riconciliarsi con se stessi secondo s. Francesco

### **Preghiera pura e assidua**

la preghiera è il: “*il grido del peccatore toccato dalla compunzione*”(Cassiano, *Conferenze*, 9,11) perciò non può essere disgiunta dalla penitenza.

La preghiera risveglia lo Spirito che il peccato aveva intorpidito ed elimina ogni rappresentazione (immagine o pensiero) estranea ad essa; mette fine al movimento dei pensieri e ne abolisce il moltiplicarsi, poiché li concentra tutti nel pensiero di Dio. La preghiera guarisce la parte dell'anima che è sede delle passioni (Evagrio Pontico, *Trattato pratico*, 49).

La preghiera pura, cioè quella che esclude qualsiasi rappresentazione e ogni immagine, libera l'uomo dalla propria immaginazione e guarisce la memoria che, nello stato di peccato, è ricordo del mondo e oblio di Dio, ma si trasforma nella preghiera “in memoria di Dio”, al termine del processo l'uomo si unisce a Dio... La preghiera pura, che è la preghiera perfetta, è un carisma, dunque un dono di Dio, che può condurre l'uomo all'impassibilità e al possesso di tutte le virtù: infatti solo l'uomo purificato dai pensieri e dalle passioni attraverso il combattimento spirituale può possederlo. Essa è una preghiera senza distrazione, alla quale non si mescola alcun pensiero estraneo al proprio contenuto, e che suppone una concentrazione perfetta dello spirito e un raccoglimento totale di tutte le facoltà dell'uomo. ( Cfr Larchet, *Terapie delle malattie spirituali*, 348.363 e 760-770)

## **Come**

### **Dalla Regola di San Benedetto (IV, 55 e ss)**

55 Ascoltare volentieri la lettura della Parola di Dio,

56 dedicarsi con frequenza alla preghiera;

57 in questa confessare ogni giorno a Dio con profondo dolore le colpe passate

58 e cercare di emendarsene per l'avvenire.

## Dalle Regole

### Regola I Ordine

#### Capitolo IV

#### Ufficio divino, riconciliazione capitolare, confessione e comunione

**n 18** Inoltre i frati di quest'Ordine si confesseranno devotamente almeno una volta ogni settimana presso i confessori loro assegnati o permessi. Infine, nelle festività del Natale del Signore, della Purificazione della gloriosa Vergine Maria, della Cena del Signore, di Pentecoste, dell'Assunzione della Vergine Maria, della dedicazione di S. Michele Arcangelo e nella solennità di Tutti i Santi, tutti i non sacerdoti, se non vi sia legittimo impedimento, si riconcilino in Capitolo, e così riconciliati ricevano devotamente la santa Comunione.

#### Capitolo VII: Digiuno corporale

**n 29** Poiché il digiuno corporale purifica la mente, sublima i sensi, sottomette la carne allo spirito, rende contrito e umiliato il cuore, disperde i focolai della concupiscenza, estingue gli ardori della libidine e accende la fiaccola della castità: perciò, tutti i Chierici e Laici, impegnati a crocifiggere le loro membra insieme ai vizi e alle concupiscenza, digiuneranno indistintamente dal lunedì dopo Quinquagesima fino al Sabato Santo incluso, e dalla festa di Tutti i Santi fino alla vigilia del Natale del Signore. Digiuneranno pure in tutti i giorni stabiliti dalla Chiesa e nei mercoledì e venerdì dell'anno, eccetto solo nei mercoledì che intercorrono tra la Pasqua e la Pentecoste e tra la Natività del Signore e la Purificazione della Beata Vergine Maria, e anche il giorno della suddetta Natività del Signore quando capitasse di venerdì.

### Regola III Ordine

**n 9** Poiché il caro, amabile e meraviglioso Gesù Cristo riceve con grande gioia dai fiori delle virtù, esortiamo umilmente tutti voi, fratelli e sorelle di questa Congregazione, a purificare e abbellire la coscienza con la confessione sacramentale, che farete con ogni riverenza. I vostri confessori saranno designati opportunamente dal Correttore Generale dell' Ordine dei Minimi, dai Vigili o dai Provinciali. Almeno quattro volte all'anno, cioè nella Cena del Signore o nel giorno della sua Risurrezione, a Natale e a Pentecoste, e nella festa dell'Assunzione della gloriosa vergine Maria, riceverete devotamente la Santa Comunione.

## **Appunti personali e riflessioni**



*2° Momento:  
In Fraternalità*

### **Disposizione:**

Riunita la fraternità il presidente spiega i vari momenti dell'incontro. Subito dopo l'introduzione si recita tutti insieme la preghiera allo spirito Santo poi si proclamano i brani biblici. Il P. Assistente spiega il brano, subito dopo si dà un momento di pausa per la riflessione personale. Terminato il silenzio si spiega come risolvere i conflitti seguendo i passaggi riportati.

In seguito si individua insieme una problematica che ha creato difficoltà alla fraternità, specialmente relazionale, si scelgono due persone disponibili a fare l'esercizio riportato, meglio sceglierle prima in modo da prepararsi, e si cerca di affrontare il problema scelto seguendo le indicazioni della risoluzione dei conflitti riportata.

### **Invocazione allo Spirito Santo**

Vieni, o Spirito di Sapienza, distaccaci dalle cose della terra, e infondici amore e gusto per le cose del cielo.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

Vieni, o Spirito d'Intelletto, rischiara la nostra mente con la luce dell'eterna verità e arricchiscila di santi pensieri.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

Vieni, o Spirito di Consiglio, rendici docili alle tue ispirazioni e guidaci sulla via della salute.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

Vieni, o Spirito di Fortezza, e dacci forza, costanza e vittoria nelle battaglie contro i nostri spirituali nemici.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

Vieni, o Spirito di Scienza, sii Maestro alle anime nostre, e aiutaci a mettere in pratica i tuoi insegnamenti.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

Vieni, o Spirito di Pietà, vieni a dimorare nel nostro cuore per possederne e santificarne tutti gli affetti.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

Vieni, o Spirito di Santo Timore, regna sulla nostra volontà, e fa che siamo sempre disposti a soffrire ogni male anziché peccare.

Padre Santo, nel nome di Gesù manda il tuo Spirito a rinnovare il mondo.

### **Preghiamo**

Venga il Tuo Spirito, Signore, e ci trasformi interiormente con i Suoi doni: crei in noi un cuore nuovo, affinché possiamo piacere a Te e conformarci alla tua volontà. Per Cristo nostro Signore. Amen

## 1 Meditazione

### Dalla Lettera di san Paolo apostolo ai Filippesi (Fil 2, 2-16)

Se c'è pertanto qualche consolazione in Cristo, se c'è conforto derivante dalla carità, se c'è qualche comunanza di spirito, se ci sono sentimenti di amore e di compassione, rendete piena la mia gioia con l'unione dei vostri spiriti, con la stessa carità, con i medesimi sentimenti.

Non fate nulla per spirito di rivalità o per vanagloria, ma ciascuno di voi, con tutta umiltà, consideri gli altri superiori a se stesso, senza cercare il proprio interesse, ma anche quello degli altri.

Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù, il quale, pur essendo di natura divina, non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio; ma spogliò se stesso, assumendo la condizione di servo e divenendo simile agli uomini; apparso in forma umana, umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e alla morte di croce.

Per questo Dio l'ha esaltato e gli ha dato il nome che è al di sopra di ogni altro nome; perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra; e ogni lingua proclami che Gesù Cristo è il Signore, a gloria di Dio Padre.

Quindi, miei cari, obbedendo come sempre, non solo come quando ero presente, ma molto più ora che sono lontano, attendete alla vostra salvezza con timore e tremore.

È Dio infatti che suscita in voi il volere e l'operare secondo i suoi benevoli disegni.

Fate tutto senza mormorazioni e senza critiche, perché siate irreprensibili e semplici, figli di Dio immacolati in mezzo a una generazione perversa e degenera, nella quale dovete splendere come astri nel mondo, tenendo alta la parola di vita. Allora nel giorno di Cristo, io potrò vantarmi di non aver corso invano né invano faticato.

Per il resto, fratelli miei, state lieti nel Signore.

### Fil 3, 2-21

Siamo infatti noi i veri circoncisi, noi che rendiamo il culto mossi dallo Spirito di Dio e ci gloriamo in Cristo Gesù, senza avere fiducia nella carne, sebbene io possa vantarmi anche nella carne. Se alcuno ritiene di poter confidare nella carne, io più di lui: circonciso l'ottavo giorno, della stirpe d'Israele, della tribù di Beniamino, ebreo da Ebrei, fariseo quanto alla legge; quanto a zelo, persecutore della Chiesa; irreprensibile quanto alla giustizia che deriva dall'osservanza della legge.

Ma quello che poteva essere per me un guadagno, l'ho considerato una perdita a motivo di Cristo.

Anzi, tutto ormai io reputo una perdita di fronte alla sublimità della conoscenza di Cristo Gesù, mio Signore, per il quale ho lasciato perdere tutte queste cose e le considero come spazzatura, al fine di guadagnare Cristo e di essere trovato in lui, non con una mia giustizia derivante dalla legge, ma con quella che deriva dalla fede in Cristo, cioè con la giustizia che deriva da Dio, basata sulla fede.

E questo perché io possa conoscere lui, la potenza della sua risurrezione, la partecipazione alle sue sofferenze, diventandogli conforme nella morte, con la speranza di giungere alla risurrezione dai morti.

Non però che io abbia già conquistato il premio o sia ormai arrivato alla perfezione; solo mi sforzo di correre per conquistarlo, perché anch'io sono stato conquistato da Gesù Cristo.

Fratelli, io non ritengo ancora di esservi giunto, questo soltanto so: dimentico del passato e proteso verso il futuro, corro verso la mèta per arrivare al premio che Dio ci chiama a ricevere lassù, in Cristo Gesù.

Quanti dunque siamo perfetti, dobbiamo avere questi sentimenti; se in qualche cosa pensate diversamente, Dio vi illuminerà anche su questo.

Intanto, dal punto a cui siamo arrivati continuiamo ad avanzare sulla stessa linea.

Fatevi miei imitatori, fratelli, e guardate a quelli che si comportano secondo l'esempio che avete in noi.

Perché molti, ve l'ho già detto più volte e ora con le lacrime agli occhi ve lo ripeto, si comportano da nemici della croce di Cristo: la perdizione però sarà la loro fine, perché essi, che hanno come dio il loro ventre, si vantano di ciò di cui dovrebbero vergognarsi, tutti intenti alle cose della terra.

La nostra patria invece è nei cieli e di là aspettiamo come salvatore il Signore Gesù Cristo, il quale trasfigurerà il nostro misero corpo per conformarlo al suo corpo glorioso, in virtù del potere che ha di sottomettere a sé tutte le cose.

## Dalle Regole

### Dalla I Regola del I Ordine

**n 1** Per questo, infatti, ci siamo riuniti: per osservare il Vangelo del Signore nostro Gesù Cristo, e vivere, con un cuor solo e un'anima sola tra noi, in Dio Signore nostro, sotto il voto di povertà, di castità e di obbedienza. Perciò, dovendo sempre osservare questa vita (cioè il Vangelo) e Regola mai cerchiamo di sottrarci ad essa, perché "chiunque mette mano all'aratro e si volge indietro non è adatto per il Regno di Dio".

**n 38** E qualora qualcuno abbia recato offesa con insolenze o maldicenze o rinfacciando una colpa, si ricordi di riparare al più presto il suo atto. A sua volta l'offeso perdoni anche lui senza stare a discutere. In caso di offesa reciproca, anche il perdono dovrà essere reciproco, mossi a ciò dalle preghiere e dalle esortazioni degli altri. Chi, pur tentato spesso dall'ira, è però sollecito a impetrare il perdono da chi riconosce d'aver offeso, è certamente migliore di chi si adira più raramente, ma più difficilmente si piega a chiedere perdono. Chi poi si rifiuta sempre di chiederlo o non lo chiede di cuore, invano sta nel monastero, benchè non ne venga espulso. Astenetevi pertanto dalle parole più dure; ma se vi fossero uscite di bocca, non vi rincresca di trarre i rimedi da quella stessa bocca che diede origine alle ferite. Perdonatevi scambievolmente in modo tale da dimenticare il torto ricevuto. Il ricordo, infatti, della malizia dell'offesa è completamento di furore, riserva di peccato, odio della giustizia, freccia arrugginita, veleno dell'anima, dispersione delle virtù, verme della mente, distrazione della preghiera, lacerazione delle suppliche rivolte a Dio, alienazione della carità, chiodo fisso nell'anima, iniquità sempre desta, peccato che non viene mai meno, morte quotidiana. Tale vizio perciò è su tutti gli altri tenebroso e funesto. Allontanate, dunque, l'ira e spegnete il ricordo del torto ricevuto poiché, se il padre vive genera il figlio; chi invece ha carità rigetta ogni vendetta: chi, in una parola, fomenta le inimicizie aumenta a se stesso un inutile affanno.

### Regola TOM

**n 20.** Inoltre, tutti voi, Correttori e Correttrici di questa Congregazione, farete di tutto per com-porre ogni sorta di liti che potessero sorgere tra i fratelli e tra le sorelle, e li condurrete amorevolmente alla vera concordia e alla pace. Avrete poi amore scambievole tra tutti e non temerete di chiamarvi tra voi fratelli e sorelle. Nelle vostre tribolazioni, avversità e infermità visitatevi scambievolmente e confortatevi nel Signore.

## 2 Riconciliarsi per riconciliare

Terminata la lettura dei passi della Scrittura e delle Regole il Presidente o chi per lui spiega i vari passaggi della comunicazione e della risoluzione dei conflitti invitando a prestare attenzione perché poi si possa fare bene l'esercizio che segue.

### ASPETTO RELAZIONALE DELLA COMUNICAZIONE per la risoluzione dei conflitti

La vita in relazione spesso è caratterizzata da situazioni di conflitto create da: visioni divergenti, interessi non condivisi e percezioni distorte.

Spesso in un conflitto si fa ricorso a strategie direttive come:

**vincere a spese dell'altro:** in cui si prende in considerazione solo il proprio punto di vista per paura di perdere il confronto.

**entrambi perdenti:** il soggetto si percepisce come incapace di vincere nel conflitto relazionale allora fa di tutto per far sperimentare anche l'altro come perdente.

**Nelle strategie di razionalizzazione,** le persone in conflitto parlano dei loro problemi minimizzandoli, oppure minimizzando le divergenze, pur di non affrontarli.

**Nelle strategie direttive** si tende a risolvere i problemi non relazionandosi come persone autentiche, ma ricorrendo a modalità difensive (negazioni, confronti aggressivi, accuse ecc.), con tale approccio non solo non si risolvono i problemi ma si aggravano con altri elementi più personali.

Gli stili antisociali di comunicazione, come strategie egocentriche, aggressive, manipolatorie ecc, comportano da parte del partner più debole un'accettazione passiva, tale da rendere difficile l'interazione sociale in maniera egualitaria.

**Lo stile cooperativo** invece permette nel dialogo di trovare elementi nuovi per soluzioni creative e costruttive dei problemi.

Le persone che sono capaci di relazionarsi come persone autentiche, capaci di capire i punti di vista dell'altro e che collaborano nel dare soluzioni positive si qualificano come persone degne di fiducia.

Quando un conflitto viene affrontato in maniera autentica e costruttiva entrambi i partners sperimentano: rispetto per i propri interessi e diritti; assenza di risentimento per le concessioni fatte al partner; presenza di sentimenti di rispetto e di atteggiamenti cooperativi tra le persone coinvolte nel conflitto.

#### **Lo stile cooperativo nel dialogo per risolvere i conflitti personali:**

##### **valutazione vs descrizione**

NON valutare i comportamenti altrui

MA cercare di capirli ponendo giuste domande

##### **controllo vs orientamento sul problema**

NON proibizioni-disposizioni e indicazioni autoritarie

MA affrontare insieme il problema

### **manipolazione vs spontaneità**

NON strategie per omettere informazioni importanti

MA spontaneità e apertura

### **neutralità vs empatia**

NON distacco affettivo, concetto svalutante dell'altro

MA empatia ed affetto

### **superiorità vs uguaglianza**

NON superiorità sociale o politica o economica o intellettuale

MA interazione partecipata anche se con competenze diverse

### **dogmatismo vs flessibilità**

NON schemi prestabiliti e rigidi

MA apertura ad accogliere visioni ed aspetti diversi

### **FASI DA SEGUIRE PER LA RISOLUZIONE DI UN CONFLITTO**

**Identificazione del problema e definizione degli obiettivi:** per identificare il problema è necessario osservare i fatti nella loro oggettività e in maniera più esaustiva possibile, senza accontentarsi di definizioni generiche. Stabilire degli obiettivi da raggiungere...

**identificazione dei fattori di conflitto:** è opportuno rimanere sull'osservazione dei fatti e chiedersi: quali avvenimenti hanno causato il conflitto? quali comportamenti lo hanno preceduto? quali sono state le conseguenze? quali fattori aggravano il conflitto, (ad esempio relazionali, ideologiche, emozionali)? quale idea-sentimento o comportamento si trova inaccettabile e non si riesce più a sopportare? su quali temi si è riscontrata più conflittualità?

### **ricerca delle soluzioni:**

Si discute insieme sulle alternative di soluzione. La soluzione del problema è molto legata alla qualità e alla quantità delle soluzioni proposte da entrambi. Tanto più ci si impegna nell'enumerare possibili soluzioni tanto più si delinea il problema e come viene vissuto dalla persona.

Le soluzioni devono corrispondere ad un criterio di oggettività dimostrata e dimostrabile. Le soluzioni devono essere accompagnate da una decisione operativa, non generica e suscettibile di modificazione dietro previo confronto.

### **Comportamenti comunicativi**

- L'apertura e la tolleranza dell'altro devono essere accompagnate dalla lealtà alle proprie convinzioni
- si cerchi di entrare in contatto e di comunicare le proprie esperienze, idee, bisogni e sentimenti in maniera autentica
- si cerchino i punti in comuni, mantenendo un atteggiamento di tolleranza e apertura verso i punti di discordia
- registro linguistico semplice, evitando discussioni sul rapporto personale, semmai rimandare ad altra discussione
- ogni persona si prenda cura di se stessa e si assuma la responsabilità di difendere i propri diritti e le proprie convinzioni.

- controllare l'aggressività: mantenere sempre il ruolo di collaboratore e non di difensore o attaccante; si evitino le comunicazioni direttive e valutative rimanendo esclusivamente su quelle descrittive; si cerchi di relativizzare il proprio punto di vista e di essere disponibili ad altre possibilità di vedute; quando vengono manifestati sentimenti si cerchi di verbalizzarli; si eviti di prendere tutto troppo sul serio; non si interrompa l'altro prima che abbia finito di parlare; si eviti di sfuggire alla situazione di conflitto; si ascolti con interesse il punto di vista dell'altro; si evitino interpretazioni arbitrarie accertandosi mediante il feedback del reale significato delle frasi che non comprendiamo.

### **3 ESERCIZIO**

Si individua una situazione di conflitto che la Fraternità ha attraversato di recente. Due confratelli poi ripropongono tra loro la discussione sull'argomento del conflitto e in seguito si cerca di esaminarlo seguendo le indicazioni sopra riportate.

Si presti particolare attenzione alle varie dinamiche e alle disposizioni personali nel dialogo.

In seguito tutta la fraternità discute dei risultati o si lascia spazio alle osservazioni su quanto fatto durante tutto l'incontro.

#### **Appunti sulla discussione**

**Appunti... mi interrogo su come affronto i conflitti personali**



