

Il nostro essere Cristiani e Cattolici si esprime ogni giorno nella nostra vita con le parole, i gesti, gli atteggiamenti del nostro corpo.

Pensiamo, ad esempio, ai segni che accompagnano la nostra vita liturgica.

Gesti carichi di significato che ci permettono di esprimere la nostra fede e di metterci in contatto con Dio e di condividere apertamente e intensamente il momento della preghiera con i nostri fratelli.

Il nostro corpo esprime la fede in tutti i momenti delle celebrazioni: dal segno della Croce a quello della pace; dalla benedizione ai movimenti che accompagnano la recitazione del Padre Nostro; ci mettiamo in piedi, seduti, in ginocchio.

Osserviamo anche gesti che accompagnano i sacramenti:

- l'Unzione degli Infermi (anche sulle mani);
- l'Immersione Battesimale
- l'Aspersione
- le Abluzioni e la Lavanda dei piedi
- la Comunione nella mano
- i segni di Croce col Crisma sulla fronte ai battezzandi, ai cresimandi
- gli sposi si danno la mano destra allo scambio delle promesse.

Sono tutti segni carichi di sacro che concorrono a far sì che la vita divina penetri maggiormente nel cuore dell'uomo.

Sono **atti di fede viva**. E sono, al tempo stesso, tutti gesti umani.

Proprio per questo scelti da Gesù, nella consapevolezza che la loro efficacia espressiva fosse facilmente comprensibile a livello antropologico.

Gesù stesso parlava attraverso il corpo: aveva un contatto fisico con le persone (spesso nelle guarigioni, ma anche con gli sguardi "Fissatolo, lo amò"); provocava reazioni nei corpi (guarisce ma anche, con la Sua Parola, infiamma i cuori come ai discepoli di Emmaus).

Anche nell'Antico Testamento si parla il linguaggio del corpo: nel Cantico dei Cantici il rapporto fra Dio e il Suo popolo, fra Dio e l'essere umano è paragonato a quello fra due innamorati molto ardenti; Dio che asciuga le nostre lacrime come fa la mamma col suo bambino...

Per anni abbiamo avuto di fronte ai nostri occhi un altro esempio di vera e propria "liturgia del gesto": Giovanni Paolo II.

Sorrisi, affetto, tenerezza, risate, entusiasmo: la straordinaria figura di un uomo che comunicava anche attraverso il suo corpo è ancora viva nel ricordo di tutti.

Il suo è stato un *"pontificato dei gesti"*: un modo di comunicare rivoluzionario, che ha trasmesso l'immagine di un Dio vicino agli uomini, la forza del vangelo, la potenza dell'apostolato.

LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

La comunicazione non verbale è quella parte della comunicazione che comprende tutti gli aspetti di uno scambio comunicativo non concernenti il livello puramente verbale e semantico del messaggio, ossia il significato letterale delle parole che compongono il messaggio stesso.

La comunicazione non verbale viene suddivisa in quattro componenti:

1. Sistema paralinguistico. E' l'insieme dei suoni emessi nella comunicazione verbale, indipendentemente dal significato delle parole, ovvero:

- **Tono**
- **Frequenza**
- **Ritmo**
- **Silenzio.**

2. Sistema cinestesico, che comprende tutti gli atti comunicativi espressi dai movimenti del corpo:

- **Movimenti oculari**
- **Mimica facciale**
- **Gesti**
- **Postura.**

3. Prosemica. L'occupazione dello spazio, il modo nel quale le persone tendono a disporsi in una determinata situazione, gestendo lo spazio in cui si muovono:

- dimensione del luogo
- quantità d'aria e luce
- disposizione degli arredi

4. Aptica. E' costituita dai messaggi comunicativi espressi tramite contatto fisico: dalle forme comunicative codificate (la stretta di mano, il bacio sulle guance come saluto ad amici e parenti), ad altre di natura più spontanea (un abbraccio, una pacca sulla spalla).

COME TRASMETTERE UN "VANGELO CREATIVO": L'ARTE DEL RACCONTO

"La creatività è un meraviglioso giocattolo gratuito che abbiamo ricevuto dalla natura"

Il nostro compito è quello di fornire ai bambini e a i ragazzi i migliori strumenti per capire, comunicare e creare.

1. Scegliete uno stile di "conversazione"

Usate il vostro stile personale.

Non c'è una tecnica giusta e una sbagliata, la spontaneità è la cosa migliore.

Non copiate a tutti i costi qualcuno che vi è sembrato bravo, se non ha un modo di porsi simile al vostro.

Riconoscete gli aspetti positivi che vi sono propri e metteteli in campo, valorizzandoli, mentre poco alla volta lavorerete su quelli in cui vi considerate più carenti.

Scegliete la tecnica che vi viene più naturale: sarà un sicuro successo.

Il fatto di avere il proprio stile personale, infatti, aiuta ad avere sicurezza e tranquillità.

Vantaggi: naturalezza, calore, coinvolgimento...

(e "gustate" questo momento voi per primi: i ragazzi se ne accorgeranno e saranno ancora più coinvolti!)

2. Avvantaggiatevi del para verbale

Gestite con attenzione le varie dinamiche sonore: volume, tono, ritmo, pause, pulizia della parola.

Abbiate consapevolezza del vostro corpo: gestite con cura le espressioni facciali e i movimenti nello spazio intorno a voi.

Cambiate spesso punto di vista e la distanza fra voi e loro.

Lasciate scorrere le emozioni, senza tuttavia lasciarvi sopraffare.

Attenzione: le emozioni valgono SOLO se sono reali, sincere, naturali.

Guardateli negli occhi, cercate il loro sguardo.

Vantaggi: è per voi uno strumento di analisi costante per capire se i ragazzi vi seguono, capiscono, sono partecipi.

3. Gestite l'ambiente

Fate in modo di essere sempre visibili, posti in luce.

"Rompete" lo spazio e le convenzioni:

- se ci sono troppe sedie rispetto ai bambini, eliminate quelle superflue per eliminare il senso di vuoto e di dispersione;
- se le sedie e i tavoli sono fissi, muovetevi verso i ragazzi, avvicinatevi per coinvolgerli.

USATE TUTTI VOI STESSI PER COMUNICARE CON I RAGAZZI!