

LA VALIGIA DEGLI ATTREZZI

**Laboratorio di produzione di strumenti e metodi per la consulenza
A cura di Raffaello Rossi**

In questo numero voglio proporvi un esercizio che ho usato in diverse occasioni, sia con uomini che con donne, nel caso di forte indecisione di fronte ad una scelta di vita.

Non è infrequente che giovani adulti, in particolare nell'ambito cattolico, ma non solo, si trovino in bilico tra una strada orientata al sociale ed una incentrata alla creazione di una famiglia.

A volte mi riportano di un cupo senso di nebbia e di pesantezza, una sensazione di stallo senza riuscire a soppesare e ad ascoltare ciò che si muove dentro di loro. Ho sperimentato che da questo esercizio, sviluppato in genere nel corso di due incontri, emergono importanti spunti di riflessione e di orientamento interiore.

Nel prossimo numero, come di consueto, riprodurrò un esempio concreto dell'esercizio.

Il punto di partenza è un paesaggio che risulti rilassante per il soggetto, qui il mare, ma potrebbe essere qualunque altro paesaggio a scelta dell'interessato.

Il bosco è la vita stessa della persona, il bivio simboleggia la scelta faticosa e può essere riprodotto con ogni bivio il cliente stia vivendo. In questo caso era una scelta tra una vita di servizi, valorizzata nel sociale, in una dimensione di tipo anche missionario, o una vita familiare, più incentrata sulla coniugalità e la genitorialità.

L'armatura rappresenta le difese o gli appesantimenti che il cliente tende ad utilizzare.

IL SENTIERO NEL BOSCO

Mettiti in posizione comoda, con la schiena diritta (filo a piombo), il collo e le spalle rilassate, i piedi a terra con le gambe che formano un angolo di 90° tra loro e il busto (radicamento); le mani appoggiate sulle cosce, coi palmi verso l'alto rilassati e aperti a cucchiaio.

Conta tre respiri ritmici (4-2-4-2: inspirazione, trattenimento, espirazione, trattenimento)

Stai camminando lungo una spiaggia assolata, di fronte a te il mare si distende in tutta la sua grandezza, ti trasmette pace, calma interiore, serenità.

Prendi un sentiero che dal mare ti porta verso il centro di un bosco fitto, a tratti quasi la luce del sole non filtra tra i rami degli alberi... a tratti aperto, luminoso, col sole che fa brillare i prati sotto i tuoi piedi ...

Senti i profumi della terra, dell'erba ... ascolti gli uccelli che cinguettano volando tra gli alberi...

Ti fermi ad assaporare i colori del bosco: dal verde al marrone, al giallo... tanti colori che si fondono e sembrano specchiarsi nel cielo....

In cielo alcune nuvole si trattengono, come a osservare il tuo passaggio

Stai attraversando il bosco della tua vita... tutto qui ti rappresenta, ti esprime,

il: bosco è in te e tu sei nel bosco... poniti in ascolto.

Quali **SUONI** attirano la tua attenzione? Ascoltali ancora... cosa ti raccontano di te? Cosa esprimono di questo momento della tua vita?

Quali **COLORI** attirano la tua attenzione? Osservali ancora... cosa ti raccontano di te? Cosa esprimono di questo momento della tua vita?

Quali **ODORI** percepisci? Cosa ti raccontano di te? Cosa esprimono di questo momento della tua vita?

Quali **EMOZIONI** vivi camminando nel bosco della tua vita? Come mai?

Sei giunto ad un bivio, davanti a te c'è un sentiero che si biforca, come una Y, di terra battuta.

Vedi che le diramazioni del sentiero portano a due torri: la torre del castello di **Esser-ci per tutti** e quella del castello del **Focolare domestico**.

Cosa e chi rappresenta nella tua vita e nelle tue relazioni **LA TORRE DELL'ESSER-CI PER TUTTI?** Cosa provi a pensare di imboccare il sentiero che porta ad essa? Quali immagini, ricordi, pensieri, associazioni emergono nel tuo cuore e nella tua mente? Come ti vedi vivere, attivarti, essere in questo castello incentrato sull'elemento sociale? In che modo potresti vivere questa dimensione? E come ti ci sentiresti?

Immagina ora di prendere l'altro sentiero, l'altro ramo della Y che hai di fronte.

Cosa e chi rappresenta nella tua vita e nelle tue relazioni **LA TORRE DEL FOCOLARE DOMESTICO?** Cosa provi a pensare di imboccare il sentiero che porta ad essa? Quali immagini, ricordi, pensieri, associazioni emergono nel tuo cuore e nella tua mente? Come ti vedi vivere, attivarti, essere in questo castello incentrato sull'elemento familiare? In che

IL SENTIERO NEL BOSCO. Esempio

modo potresti vivere questa dimensione? E come ti ci sentiresti?

Ti rendo conto solo ora di essere un cavaliere, **sei a cavallo ed indossi una pesante armatura**.

Scendi dal cavallo, ti togli l'armatura e senti che prenderai uno dei due sentieri, da solo, a piedi, senza armatura...

Che tipo di armatura hai utilizzato fino ad oggi per difenderti e combattere? Con quali risultati?

Quali emozioni vivi? Cosa ti trattiene? Con quali paure entri in contatto?

Cosa ti spinge da una parte o dall'altra?

Visualizza adesso il filmato del tuo futuro tra dieci anni... ti vedi vivere nel castello dell'esser-ci per tutti o in quello del focolare domestico? Sai dire come mai? Come ti senti in quella torre? Come organizzi le tue giornate? Descrivi una giornata della tua vita nella torre che hai scelto...

Prendi infine il tempo di dieci respiri ritmici e visualizzati che prendi uno dei due sentieri, cammini lentamente, sereno, consapevole di ciò che ti attende...

Hai scelto, senza aspettare che altri o la vita scegliessero per te... cosa è cambiato nella tua vita?

Ascoltati per cinque respiri, rimanendo ancora nel bosco della tua vita... poi lentamente riprendi il cavallo, scegli se indossare ancora l'armatura o meno, ripercorri la strada all'indietro fino ad arrivare in riva al mare, respira l'aria salmastra e senti il sole sul tuo viso ... arrivi alla tua sedia, al tuo momento del qui e ora...riapri gli occhi e scrivi ciò che ti viene in mente senza riflettere troppo e senza esprimere giudizi.

Nel riportare un esempio dell'esercizio proposto nello scorso numero della rivista

sottolineo alcuni elementi: ci sono numerosi omissis in quanto la trascrizione sarebbe stata troppo lunga.

L'esercizio dell'esempio è stato sviluppato in quattro incontri.

Nel primo incontro abbiamo eseguito insieme l'esercizio e il cliente ne ha poi scritto a casa le parti che considerava essenziali.

I dialoghi dell'articolo riportano estratti del secondo e del terzo incontro, avvenuti ad una settimana di distanza l'uno dall'altro. Al termine del terzo incontro ho consigliato le due letture al cliente e abbiamo concordato di fissare il quarto incontro dopo tre settimane, nelle quali avrebbe letto, se lo riteneva, i due testi, e avrebbe ripetuto l'esercizio nella sua completezza tre volte a settimana.

Nel quarto incontro il cliente ha proposto un finale diverso e ha compilato una bilancia dei costi e dei benefici di tale possibile finale.

ESERCIZIO

Mettiti in posizione comoda, con la schiena dritta (filo a piombo), il collo e le spalle rilassate, i piedi a terra con le gambe che formano un angolo di 90° tra loro e il busto (radicamento); le mani appoggiate sulle cosce col palmo verso l'alto, aperto a cucchiaio.

Conta tre respiri ritmici (4-2-4-2: inspirazione, trattenimento, espirazione, trattenimento)

Stai camminando lungo una spiaggia assolata, di fronte a te il mare si distende in tutta la sua grandezza, ti trasmette pace, calma interiore, serenità.

Prendi un sentiero che dal mare ti porta verso il centro di un bosco fitto a tratti, che quasi la luce del sole non filtra tra i rami degli alberi... a tratti aperto,

luminoso, col sole che fa brillare i prati sotto i tuoi piedi ...

Senti i profumi della terra, dell'erba ... ascolti gli uccelli che cinguettano volando tra gli alberi...

Ti fermi ad assaporare i colori del bosco: dal verde al marrone, al giallo... tanti colori che si fondono e sembrano specchiarsi nel cielo....

In cielo alcune nuvole si trattengono, come a osservare il tuo passaggio ...

Stai attraversando il bosco della tua vita... tutto qui ti rappresenta, ti esprime, il bosco è in te e tu sei nel bosco... poniti in ascolto:

QUALI SUONI ATTIRANO LA TUA ATTENZIONE? ASCOLTALI ANCORA... COSA TI RACCONTANO DI TE? COSA ESPRIMONO DI QUESTO MOMENTO DELLA TUA VITA?

Cliente: I suoni del bosco a volte mi piacciono e a volte mi spaventano. Spesso sono in tensione tra curiosità e paura: gli stessi suoni a volte mi rilassano e mi sento in essi e a volte mi fanno sobbalzare ...

Consulente: si ascolti ancora: come mai succede questo? A volte gli stessi suoni la rilassano e a volte la fanno sobbalzare

Cliente: forse la curiosità e la paura in me sono collegate al bisogno di controllo. Mi spaventa ciò che non mi aspetto. Se il suono in quella situazione era previsto mi rilassa, mi dà una conferma del mio controllo, ma se mi sorprende mi fa sobbalzare ...

Consulente: quale ruolo ha oggi nella sua vita e nelle scelte che vuole prendere il bisogno di controllo?

Cliente: la nebbia di cui le parlavo è una forma delle mie paure, la scelta la voglio fare, ma non vorrei perdere il controllo e invece mi sento nella nebbia, se non ci vedo ogni suono, ogni cosa mi spaventa

(omissis)

QUALI **COLORI** ATTIRANO LA TUA ATTENZIONE? OSSERVALI ANCORA... COSA TI RACCONTANO DI TE? COSA ESPRIMONO DI QUESTO MOMENTO DELLA TUA VITA?

Cliente: *nella nebbia ho bisogno dei colori, li cerco, mi piacciono, mi fanno sentire vivo. Nel bosco ho visto due tipi di colori: alcuni forti, caldi, rossi o arancioni ... altri più sul grigio o il verde militare, che mi danno un senso di freddo e anche di protezione, le foglie, ad esempio, nel bosco erano a volte viste come cintura, intrecciate, a volte come riparo ... mi viene anche in mente la foglia di fico che copre le nudità di Adamo ed Eva*

Consulente: e questo cosa le racconta di lei?

Cliente: *il bisogno di esprimermi in lotta con quello di sentirmi al sicuro? Anche quando scelgo i vestiti cambiano molto i colori a seconda del mio stato d'animo. Quando mi sento insicuro o esposto non mi metterei mai una maglietta rossa, se son in vacanza e senza impegni invece spesso vesto con colori forti e caldi... dipende anche dal contesto, a volte penso a come potrebbero giudicarmi gli altri se sono vestito in un modo o in un altro ... vorrei fregarmene ma non sempre ci riesco e altre volte reagisco quasi con rabbia, come se dicessi: cosa volete da me?... **(omissis)***

QUALI **ODORI** PRECEPISCI? COSA TI RACCONTANO DI TE? COSA ESPRIMONO DI QUESTO MOMENTO DELLA TUA VITA?

QUALI **EMOZIONI** VIVI CAMMINANDO NEL BOSCO DELLA TUA VITA? COME MAI?

Cliente: *sono molto sensibile agli odori, in tram ad esempio sento fortissimo tanto i cattivi odori, che mi disgustano, quanto i*

profumi, che quasi mi eccitano ... nel bosco gli odori erano associati a tante emozioni. La cosa più forte era la voglia di respirare fino in fondo quella natura, la sentivo bella e libera, mi dava pace. Non mi curavo tanto degli odori di muffa, di umido ... a volte se vado in campagna non mi sdraio perché penso che ci possono essere formiche, animali ... sempre la paura dell'imprevisto, del fuori controllo. Ma nel bosco era più forte la voglia di lasciarsi andare, ero sereno.

Consulente: come vive in questa fase della sua vita la voglia di lasciarsi andare?

Cliente: *a volte mi chiedo se posso permettermelo. Ho paura di restare deluso e di deludere*

(omissis)

Sei giunto ad un bivio, davanti a te c'è un sentiero che si biforca, come una Y di terra battuta.

Vedi che le diramazioni del sentiero portano a due torri: la torre del castello **esser-ci per tutti** e quella del castello del **focolare domestico**.

COSA E CHI RAPPRESENTA NELLA TUA VITA E NELLE TUE RELAZIONI **LA TORRE DELL'ESSER-CI PER TUTTI**? Cosa provi a pensare di imboccare il sentiero che porta ad essa? Quali immagini, ricordi, pensieri, associazioni emergono nel tuo cuore e nella tua mente? Come ti vedi vivere, attivarti, essere in questo castello incentrato sull'elemento sociale? In che modo potresti vivere questa dimensione? E come ti ci sentiresti?

Cliente: *esserci per tutti ... da una parte sarebbe bellissimo, sarebbe una vita piena, intensa, generosa, altruista ... mi sentirei di avere fatto una scelta che mi espone meno a deludere gli altri, non mi*

farebbe sentire egoista. Mi darebbe anche tante soddisfazioni

Consulente: come mai questa scelta la esporrebbe meno a deludere gli altri? Chi potrebbe deludere se scegliesse diversamente?

Cliente: *la mia vita è sempre stata orientata agli altri, sono cattolico, in casa mia, specie mia madre, ci esortava spesso a non essere egoisti, a non pensare solo a noi. A scuola mi dicevano che la mia intelligenza poteva essere un dono per tutti ... e credo sia una cosa bellissima vivere in una ottica di servizio...*

Consulente: e se si pensa in questa ottica come si sente?

Cliente: *per certi aspetti bene, ci credo, ma a volte è come se sentissi quegli odori di muffa e di rancido che dicevo prima e che nel bosco non sentivo più, o quei colori un po' spenti, ma protettivi, come se vivessi sotto un tetto di foglie ...*

Consulente: come si sente sotto questo tetto di foglie?

Cliente: *protetto, ma non vedo la luce del sole e a volte manca l'aria, non sento il vento sulla pelle ... però so che se piove o c'è tempesta è meglio essere sotto il tetto di foglie ... non è negativo, a volte il nido ci vuole ...*

Consulente: cosa potrebbe succedere se piovesse e lei non fosse sotto il tetto di foglie?

Cliente: *mi bagnerei!! Se mi restano addosso i vestiti bagnati potrei ammalarmi, non lo so... da piccolo avrei voluto correre sotto la pioggia, ma non l'ho mai fatto, anche perché ero gracilino e mi ammalavo spesso ...*

... (omissis)

Immagina ora di prendere l'altro sentiero, l'altro ramo della Y che hai di fronte.

COSA E CHI RAPPRESENTA NELLA TUA VITA E NELLE TUE RELAZIONI LA TORRE DEL FOCOLARE DOMESTICO? Cosa provi a pensare di imboccare il sentiero che porta ad essa? Quali immagini, ricordi, pensieri, associazioni emergono nel tuo cuore e nella tua mente? Come ti vedi vivere, attivarti, essere in questo castello incentrato sull'elemento familiare? In che modo potresti vivere questa dimensione? E come ti ci sentiresti?

Cliente: *anche qui alcune cose belle, come il calore, una certa tranquillità, gli affetti tutti per me e la mia famiglia ... ma anche un senso di chiusura, forse di noia ... a volte, la sera, anche un senso di colpa per essermi chiuso in questo castello, in questa torre ... il bello sarebbe la moglie e i figli, il brutto un senso di gabbia e il senso di colpa ...*

Consulente: gabbia e colpa ... potrebbe descriverle?

Cliente: *la gabbia dei doveri della famiglia ... ho ben presente mio padre che sbuffava e smaniava quando non poteva uscire, leggere il giornale, o se la mamma gli rinfacciava di andare a riunioni, anche in parrocchia la sera, dopo una giornata di lavoro, invece di stare con noi bambini, in famiglia ... e la colpa per avere scelto solo in base a me stesso, quasi ignorando i bisogni degli altri ...*

Consulente: in casa o fuori, per sé o per gli altri ... doveri o piaceri? Come mai la realtà sembra porsi in contrasti netti, tipo o bianco o nero?

(omissis)

Ti rendi conto solo ora di essere un **cavaliere**, sei a cavallo ed indossi una pesante armatura.

Scendi dal cavallo, ti togli l'armatura e senti che prenderai uno dei due sentieri, da solo, a piedi, senza armatura...

CHE TIPO DI **ARMATURA** HAI UTILIZZATO FINO AD OGGI PER DIFENDERTI E COMBATTERE? CON QUALI RISULTATI? QUALI **EMOZIONI** VIVI? COSA TI TRATTIENE? CON QUALI **PAURE** ENTRI IN CONTATTO? COSA TI SPINGE DA UNA PARTE O DALL'ALTRA?

Cliente: *la mia armatura è fatta con il controllo e la divisione in bianco e nero. Mi ha aiutato tanto ad evitare problemi ... le ginocchiere, le gomitiere, i guantoni sono fatte di piacere agli altri, e mi difendono da urti e cadute ... è una armatura robusta, ma col tempo è diventata troppo pesante ... dopo le battaglie vorrei anche correre in un prato, tuffarmi nel mare, abbracciare qualcuno ... anche l'armatura diventa un po' una gabbia ... l'armatura mi fa sentire a posto e forte, ma mi sento anche triste e arrabbiato ... mi sembra che sia lei a portarmi in giro ... decido quali battaglie fare e quando sdraiarmi a riposare, ma sempre in base all'armatura ... vorrei essere io a decidere da che parte andare (omissis)*

A seguito di queste riflessioni ho consigliato al cliente la lettura di due testi, che si sono rivelati utili per le sue riflessioni:

"Il cavaliere inesistente" di Italo Calvino
"Il cavaliere nell'armatura arrugginita" di Robert Fisher

L'ultima parte dell'esercizio è stata modificata dal cliente stesso.

Invitato a visualizzarsi tra dieci anni, di dire in quale torre viveva e come si sentiva, ha ripreso l'ultima parte dell'esercizio modificandola come segue:

Cliente: *cammino lentamente, sereno, consapevole di ciò che mi attende ... Non scelgo nessuna delle due torri, in quanto sarebbero ancora nel potere dell'armatura, del bianco e nero ... posso scegliere io e voglio costruirmi una torre, o forse una bella casetta, che unisca le cose belle delle due visioni, quella sociale e quella familiare, ma soprattutto che si basi meno sul controllo e sulla paura di deludere gli altri ... posso scegliere senza aspettare che altri o la vita scelgano per me ... so che vorrei avere una compagna al mio fianco, ma anche che vorrei una famiglia viva, aperta al sociale, a quello che ci verrà offerto anche come servizio, in un mondo di colori e di profumi in cui trovano armonia sia quelli forti e caldi che quelli più tenui e protettivi, non so quanto mi ci vorrà, la mia armatura è stata alleggerita e potrà ancora essere utile, ma deciderò io quando metterla e quando toglierla ...*