

Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XIII — N° 111
Febbraio 2009
E-mail: goccediarmonia@goccediarmonia.it
Non profit



Come si fa a definire il tempo?

Come si fa a definire il tempo? E' una cosa talmente aleatoria...

Un lasso di tempo risulta infinito quando si è in preda ad un dolore fisico o morale. Infatti quando ci si sente male si vorrebbe che venisse prima possibile l'indomani per stare un pochino meglio, ma questo indomani sembra non arrivare mai.

Quando si subisce un'umiliazione si vorrebbe, non solo sprofondare a tre metri sotto terra, ma poter cancellare quegli attimi che risultano infiniti e ti trovi a scalpitare perché sei sempre lì di fronte alla persona che ti sta dicendo delle cose (magari anche vere e allora ancora più dolorose) che ti stanno trafiggendo il cuore e attorcigliando le budella.

Nell'attesa, sia essa per qualcosa di positivo o di negativo, i minuti risultano interminabili. Si è in attesa di una notizia, di un responso, di una persona... abbiamo sempre l'orologio sotto mano e lo guardiamo continuamente e sembra che le lancette restino ferme.

Ricordo che quando ero incinta i primi mesi sono letteralmente volati l'ultimo sembrava avesse raccolto tutti i nove precedenti ed era diventato un mese lungo un'eternità...eternità, ma quanto durerà l'eternità? Ha la durata del passato sommata al presente ed al futuro. Il passato lo riviviamo grazie alla memoria ed ai ricordi, il futuro lo attendiamo sempre con ansia perché speriamo che sia roseo e migliore del tempo presente che invece viviamo in questo momento, nella quotidianità e spesso non ci rendiamo conto che il tempo che stiamo vivendo ha un valore inestimabile. Spesso

sprechiamo il nostro tempo in cose futili, inutili e non ci rendiamo conto della sua preziosità perché il nostro tempo può terminare da un momento all'altro.

Percepiamo il passare del tempo come più rapido, perché ci sembra inferiore al reale, quando viviamo dei momenti piacevoli o intensi; al contrario percepiamo il passare del tempo come più lento, quando viviamo momenti spiacevoli, situazioni poco interessanti o addirittura noiose.

Non bisognerebbe mai farsi prendere dalla noia perché ci si deprime, in quegli istanti dovremmo reagire e impiegare quel lasso di tempo in qualcosa di gratificante: leggere, guardare un film, fare una passeggiata, andare a trovare qualcuno che si sente molto solo e non sa come riempire il suo di tempo...

Lo scorrere del tempo è un'esperienza che tutti facciamo quotidianamente senza rendercene conto, naturalmente, inconsapevolmente è...così!

Bisogna cercare di vivere ogni attimo intensamente perché potremmo non averne più di tempo...

Non si dovrebbe mai dire "farò dopo", se si reputa la cosa importante

la si deve fare subito perché un pochino di tempo lo riusciamo a trovare e dopo possiamo fare qualcosa'altro che ci preme. Altra cosa che si dovrebbe evitare di dire, specialmente alle persone che si amano : "Scusa ora non ho tempo...", perché se l'amico ci chiede un ritaglio del nostro tempo significa che ne ha bisogno subito...ora, in questo istante!



Rita Truglio—Trieste



Come ho vissuto la serata di giovedì 15 gennaio 2009

Giovedì sera abbiamo vissuto l'incontro da attori e non da spettatori. Giovedì sera, alcuni di noi hanno toccato il limite della loro elasticità psicologica. Giovedì sera alcuni di noi hanno gettato la maschera. Giovedì sera non c'è stato giudizio, ma accettazione delle proprie miserie.

Sono contento di esserci stato e sono orgoglioso di avere questi amici.

Nell'abitudine di fare *l'esame di coscienza* di ciò che faccio, mi sono chiesto come ho vissuto l'incontro settimanale, e quello sopra riportato ne è la sintesi.

Incomincio con il classificare se ciò che esamino riguarda il rapporto che ho con me stesso o il rapporto con l'altro. Poi, se è una azione spontanea o una reazione a qualcosa. Le indicazioni che ricevo mi sono utili per comprendermi.

Come accade spesso riscontro che continuo a mettere in risalto il rapporto con l'altro: il bisogno che la relazione sia positiva, che il sentimento di esclusione o di non accettazione non si materializzi continua ad essere fondamentale per il mio benessere, per cui continuo ad essere accomodante e diplomatico per non innescare situazioni difficili, per me, da gestire.

Solo dopo che ho ricevuto segnali corporei di feedback da parte dell'interlocutore mi lascio andare alla spontaneità, con continue verifiche degli stessi nel corso del tempo.

Il rapporto che ho con me stesso, invece, tenderei a non metterlo in discussione, lo esperimento nella ricerca di cogliere (e superare) le maschere, quali il bravo bambino, e le strategie, ad esempio farmi promotore di una danza, di una chiacchierata, che adotto per giungere al benessere. Gli stati d'animo sono la risultante di questo sforzo. Riesco ad entrare in contatto con la mia realtà interiore solo in presenza di determinate atmosfere, ci dev'essere un clima di intimità, di non competizione. E' una fatica, seppur ben ripagata, è un duro lavoro il non perdere di vista l'obiettivo primario: creare la situazione affinché il mio io possa uscire allo scoperto.

Il lavoro su me stesso lo ritengo il più importante della mia vita, penso che le ferite del non amore mi

abbiano precluso una parte del mio essere e desidero riprendermelo. Non permettere a nessuno altro di decidere per me. Lo hanno fatto quando ero piccolo e non sapevo e potevo difendermi, ma adesso basta. Piano piano voglio scoprire ciò che la Vita mi ha dato in dotazione ed usarlo. Le paure e le difficoltà di chi mi ha amato, curato, istruito, le ho respirate e fatte mie senza saperlo. Mi ritrovo con convinzioni che non sgorgano dal mio cuore. I confini della mia libertà sono quelli di mia madre che ha vissuto il fascismo, e quando viene dato un ordine prima va eseguito e poi, forse, può essere contestato.



Molti, troppi elementi hanno il controllo sul mio io. Ogni aspetto che ho raccontato ha il potere di far innalzare le barriere di difesa, ha la forza di farmi ripiegare in ritirata e nascondermi alla vista altrui. In questo modo la spontaneità, la creatività, il contatto con l'interiorità viene soffocata.

Ed eccomi che reagisco con le maschere di routine, che innesco strategie per portare l'attenzione da un'altra parte dove mi sento sicuro. Meglio superficiale o generico piuttosto che in difficoltà. Una verità sacrosanta: la sopravvivenza che viene invocata quando non è necessario, che diventa sofferenza quando rifiuto la mano tesa

di un amico, che diventa vergogna quando scanto una richiesta di aiuto. E poi, a cascata, all'errore segue la giustificazione e poi l'incapacità di recuperare, come una spirale che si amplifica ad ogni passaggio.

Da queste quattro domande: a) rapporto con l'altro; b) rapporto con me stesso; c) azione spontanea e d) reazione, mi sono dato le risposte dell'inizio pagina. Nutro un sentimento di gratitudine verso i compagni di viaggio perché supportandoci a vicenda mi permetteranno di attraversare questa montagna innevata, come dei fuori pista, per arrivare un giorno dove voglio io. È più facile trovare l'amico che viene a mangiare la pizza o bere una bottiglia di vino che non quello che si spoglia mostrandomi le sue debolezze regalandomi così il segreto della misura della crescita interiore.

Renzo Sartorel



Il colibrì

Durante un incendio nella foresta, mentre tutti gli animali fuggivano, un colibrì volava in senso contrario con una goccia d'acqua nel becco.

"Cosa credi di fare!" Gli chiese il leone.

"Vado a spegnere l'incendio!"

Rispose il piccolo volatile.

"Con una goccia d'acqua?"

Disse il leone con un sogghigno di irrisione.

Ed il colibrì, proseguendo il volo, rispose:

"Io faccio la mia parte!".



Comes The Dawn

By Veronica A. Shoffstall

Dopo un po' tu impari la sottile differenza tra
il tenere una mano e l'incatenare un'anima
Ed impari che amare non significa possedere e
che stare insieme non significa sicurezza
E cominci ad imparare che i baci non sono un
contratto e che i doni non sono promesse
E cominci ad accettare le sconfitte a testa alta ed
occhi aperti con la grazia di una donna
e senza il dolore di un bambino
Ed impari a costruirti la tua strada giorno dopo giorno
perché il terreno di domani è troppo incerto per un
programma e i piani futuri possono fallire a metà strada
Dopo un po' tu impari che anche il sole può
scottarti se chiedi troppo
Così coltivi il tuo giardino e fai bella la tua anima
senza aspettare che qualcuno ti porti fiori
E tu impari che davvero puoi farcela che davvero
sei forte che davvero tu vali qualcosa

E tu impari e tu impari nonostante gli addii tu impari.



**La Full-Immersion 2009 si
terrà a Cesclans (Udine)
dal 10 al 14 giugno 2009**



Fra il dire e il fare...

...c'è di mezzo il mare!

Quest'anno abbiamo intrapreso il piacevole cammino dello Psicodramma. Dico "piacevole" perché si colloca in una posizione che segue quanto sperimentato in passato anche attraverso l'autobiografia.

Per quanto mi riguarda mi trovo coinvolto in questa esperienza soprattutto perché amo cercare di condividere un percorso, più o meno interessante, che riguarda il vissuto dei singoli partecipanti. In quest'ambito mi trovo spettatore, quindi osservatore, di esperienze altrui che in qualche modo servono – almeno si spera sia così – a lenire delle ferite che il passato ha prodotto.

In questo percorso mi vedo complice anche in discussioni che servono, principalmente a me, a comprendere...a parlare a voce alta per capire "il senso". Perciò mi ascolto facendo tesoro sia del mio pensare ed anche di quello degli altri.

A turno, come succede da sempre, è regola comune dire il proprio pensiero senza cercare di stravolgere o cercare di voler cambiare l'opinione degli altri.

In questo contesto mi piace chiarirmi per evitare di crearmi ulteriori confusioni...

La cosa che amo meno in questa circostanza è il fatto che, molto spesso, le singole riflessioni vengono ribattute come se ognuno avesse una sua verità nascosta.

Se ricevo un calcio dalla vita, il valore del dolore di quel calcio lo conosco solo io e chiunque cerchi di provare anche solo ad immaginare, può solo teorizzare ma non potrà mai minimamente avvicinarsi al dolore altrui.

L'esperienza...qualsiasi esperienza, appartiene alla sfera privata dell'individuo. Potrò, forse, comprendere il senso del vissuto di un altro soltanto se io, forse, ho vissuto quel qualcosa che, alimentando un ulteriore "forse", mi fa avvicinare al vissuto degli altri. Le esperienze,

credo, sono come la visione di una tavola di colori o di un panorama. Ognuno vede i colori a modo proprio così come ad ogni persona un paesaggio o un bel panorama, creano delle emozioni più o meno forti.

È facile e semplicistico sostenere..."io avrei agito così"... "io avrei fatto colà"...

Solo chi si trova in mezzo alla bufera, forse, riesce a comprendere come poter remare per tornare a riva. Stando seduti sul divano a teorizzare il vissuto degli altri è molto più facile che essere protagonista dentro una vicenda.

Questo vale anche per chi deve esprimere una opinione. Ribattere le opinioni serve solo a far chiudere a riccio le persone –

me compreso - che in qualche maniera possono avere delle difficoltà a parlare. È necessario rendere il dialogo più fluido e meno competitivo per poter mettere a proprio agio ogni singola persona. Ognuno è libero di dire quello che pensa così come ognuno è libero di ascoltare e

"metabolizzare" le parole a proprio piacimento. Per qualcuno potrà sembrare strano: non ho mai chiuso il capitolo delle singole serate trascorse in capanna, andandomene a casa. Semmai, questo capita a me, ancor di più mi porto dietro i dialoghi e le parole dette per aver modo, successivamente, di elaborarle cercando di comprendere il senso di ogni singola frase.

L'attore consumato che calca i più svariati palcoscenici del mondo ha sempre "paura" del pubblico che lo ascolta. Ma è anche vero che questo grande attore, merito della sua esperienza e professionalità, sa sempre estrarre dal cilindro qualcosa di nuovo per non far comprendere al pubblico qualche errore o dimenticanza nella rappresentazione teatrale. Questo vale nella "farsa" teatrale ma anche nella vita di tutti i giorni...

Antonio Lipari

