

RICONOSCERSI TRA LE PARTI, TESTIMONI GENTILI DI UN GIOCO-SERIO UN'ESPERIENZA DI CDA ATTRAVERSO IL TEMPO

Serena Zaldini

Un silenzio più lungo. Occhi che s'incontrano. E quel brivido che ormai conosco ricomincia la sua strada dalla terra verso il cuore, a diffondere quell'Energia ritrovata che sto provando a raccontarvi adesso, con le parole più semplici e sicuramente inadeguate che ho a disposizione, ... ma ci provo! Probabilmente sapete di cosa sto parlando.

È l'esperienza concretamente ricaricante dei Sé che si rispecchiano, diventano testimoni l'uno per l'altro mentre l'Energia complessiva aumenta. Entriamo in un territorio antico e sempre unico e nuovo, lo spazio cresce; insieme sentiamo che possiamo stare con quello che condividiamo: non importa che sia gioia oppure dolore, per tutto c'è posto, le possibilità si moltiplicano.

Gennaio 2010. Faccio un passo indietro. Sono una studentessa di psicologia in corsa per la tesi. Di anni ne ho già persi troppi a capire *chi sono* cambiando un sacco di forme, di luoghi. Ora cerco di restare focalizzata, ora ho nel cuore un *modello* che ha dato un senso nuovo alle ultime scelte, che disegna il mio futuro e me lo fa vedere anche quando mi sento spiacciata dal presente, o meglio, da qualche vecchia subpersonalità che lo abita cercando di convincermi della sua verità.

Il Centro di Psicosintesi è la mia casa, quasi letteralmente.

La Milano che avevo abbandonato con soddisfazione qualche anno prima esercita di nuovo un richiamo inspiegabile. Ma non è più quello degli aperitivi, dei corsi di teatro e di un'adolescenza vissuta in differita col mio arrivo nella city dal paesello emiliano: è l'esperienza del sentirmi parte di un gruppo eterogeneo, complesso, a tratti inafferrabile per i miei codici di allora, ma squisitamente vero.

Vero come volevo essere io. Finalmente.

Ricordo come fosse adesso l'attesa emozionata di quel giorno della settimana in cui da Pavia, dalla mia tana un po' rarefatta deputata solo allo studio e allo yoga, mi muovevo verso il Centro di Milano e il CTA (ndr – Corso Triennale di Autoformazione) - ai tempi così si chiamava e per noi è rimasto - aprendomi a quella

porzione di mondo che mi faceva respirare l'aria fresca, leggera, di sguardi privi di giudizio.

I nostri formatori erano maestri in questo: nell'incarnare e rendere palpabile un'atmosfera quieta in cui sentivi di poter lanciare anche le tue bombe. Tutte le emozioni indicibili.

Oppure quei pensieri talmente soffocati che richiedevano una rianimazione!

E sempre la trovavano.

Lo spazio c'era: il Sé di gruppo sapeva tenerci e sollevarci, a scoprire visuali sconosciute.

La pratica era l'altra grande insegnante. La domanda giusta, quel disegno che dava forma a parole ancora non pensabili, l'esercizio a coppie che affondava nell'intimità reciproca attraverso una bolla più raccolta dove riconoscersi.

E passo passo, sono nata davvero.

*Diventa chi sei,
diceva Assagioli.*

Mettendo in fila un po' di lacrime, risate e respiri profondi eccomi in questo pezzo di strada che è l'oggi ad incarnare anch'io, tra le varie parti, quella di formatrice: testimone grata del cammino di altri esploratori dell'animo molteplice.

È proprio un'esperienza meravigliosa quella di accompagnare un gruppo di CDA (ndr: Corso Di Autoformazione)

Se già nella pratica di terapeuta psicosintetista è evidente il dono che ci ha fatto Assagioli intuendo questo approccio alla vita così risonante, immediato e trasformativo per chi lo sperimenta, grazie alla realtà amplificatrice del gruppo, tale cambiamento diventa tangibile e accelerato: è quello che mi piace chiamare effetto serra. Non certo un buco dell'ozono per fortuna, ma un calore moltiplicato che irradia i semi messi al centro da ciascuno e fa breccia, questo sì, quando non te lo aspetti e anche molto intensamente.

Ecco l'Energia di cui parlavo!

Nella mia esperienza come un campanello interno che

me lo dice proprio epidermicamente, con brividi che ormai riconosco bene: “Sì, ... ci siamo!”.
Il Sé di gruppo sta lavorando. E l'esserci è tutto.

All'inizio dell'incontro trovo per questo tanto prezioso riportare l'Io nel suo centro di autocoscienza, perché magari è ancora perso fuori dalla stanza, ancora nel suo correre: dietro a un orologio impazzito o dentro a qualche subpersonalità più invadente o reticente.

Dopo un momento di ascolto ad occhi chiusi allora invito tutti, uno alla volta, ad affermare a voce alta il proprio nome e l'intenzione di esserci: quel “*ci sono!*” di cui il Sé di gruppo si alimenta e da cui può diventare, proprio in virtù di questa rete di presenza, il porto sicuro per ciascuno nel mare della nostra complessità.

Il primo anno di CDA è veramente speciale in tal senso: passo dopo passo l'incontro con le nostre parti riconosciute diventa sempre più concreto e verbalizzabile, si cresce e ci si sostiene insieme anche nel modo di avvicinarsi a noi stessi. Proprio per questo, un ingrediente vitale per allargare l'orizzonte e portar luce sui propri passi nel processo condiviso è la qualità del nostro osservare.

Come Assagioli ci ha mostrato e ho potuto sperimentare in prima persona da membro del mio mitico CTA, abbiamo bisogno di uno sguardo gentile per svelarci all'altro, ma ancora prima a noi stessi. Mi piace il termine *gentile* perché lo sento delicato e rispettoso come meritano le nostre parti, tutte quante. Non si tratta di essere buonisti, ma di non avere peso.

Ci sono sguardi che pesano come macigni.
E quella subpersonalità critica che volentieri si traveste da nostro *Io osservatore* è un modello notevole di questa gravità! Sto esagerando?

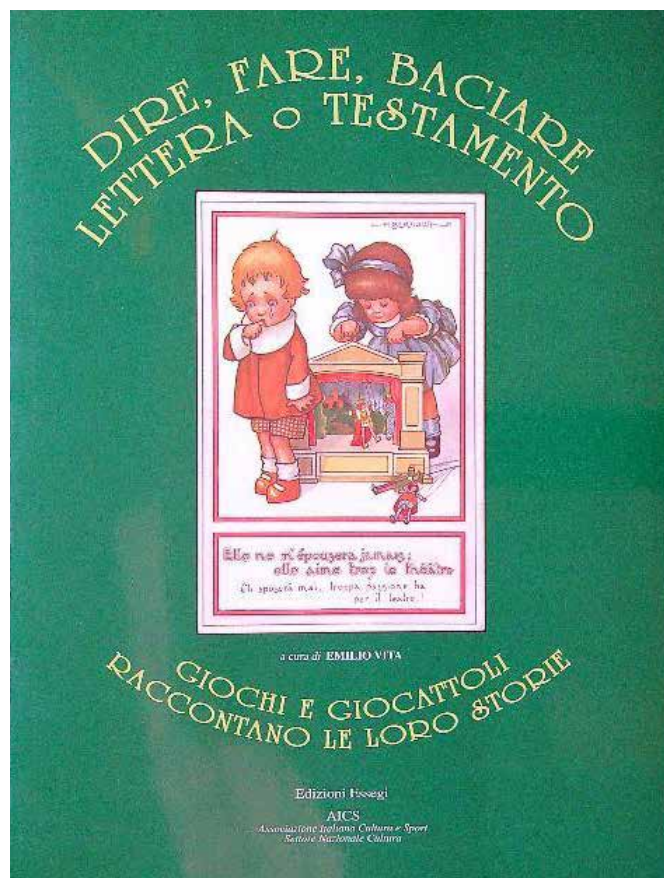
Comunque, nel dubbio ho fatto mia la visione assagioliana di Vita come gioco e rappresentazione, attraverso pratiche corporee e giochi che possano far emergere spontaneamente una visione più equanime e leggera del nostro parlamento interno.

Attingendo alle realtà che mi appartengono del teatro e dello psicodramma, ma anche tanto al bagaglio emotivo della mia parte piccola, negli anni ho avuto la possibilità di sperimentare nel gruppo alcuni esercizi a cui mi sono un po' affezionata.

Ve ne racconto uno che ha la capacità di riassumere, con molta immediatezza e semplicità, i passaggi chiave dell'incontro con le proprie subpersonalità.

L'esercizio si chiama:

Dire-Fare-Baciare-Lettera-Testamento.



Vi ricorda qualcosa?

Un gioco-serio, come è stato più volte definito. Per chi lo ha conosciuto da bambino, per la precisione, una bella penitenza!

In realtà, in questa versione psicosintetica, è diventato uno dei miei modi preferiti per lavorare con le parti, portando attenzione alle proprie risonanze, a quello che accade dentro di noi durante i suoi vari momenti.

Diversamente dalla storica penitenza le azioni elencate non sono opzioni tra le quali scegliere, ma tappe di un'evoluzione precisa.

Prima però di procedere con questa fase chiedo ai partecipanti, ancora ignari del gioco che andrò a presentare, di elencare liberamente gli aspetti di sé che sentono più rappresentativi di loro stessi - almeno per quel giorno, senza pretesa di esaustività, naturalmente.

Subito dopo appariranno fogli e pennarelli per tornare, con una richiesta molto semplice, alla scuola materna: "... ricalcate la vostra mano sul foglio".

Il gruppo si anima sempre ripetendo quel gesto antico che li fa sporcare come allora!

E sull'onda di questa dolce euforia i partecipanti sono chiamati poi a scegliere, senza pensarci troppo, cinque termini dall'elenco appena fatto, per abbinare ciascun dito alle proprie parti selezionate, scrivendole direttamente sulla mano disegnata.

Il tema degli accoppiamenti qualità-dito già desta di suo un certo interesse intellettuale, con la ricerca di significati simbolici delle dita della mano in riferimento ai vari aspetti di sé. Volutamente però tralascio l'approfondimento interpretativo per far posto all'esperienza diretta del gioco, che a questo punto presento brevemente, solo un passaggio alla volta.

DIRE - Chiedo infatti per prima cosa, a chi vuole iniziare, di *dire* qualcosa assumendo il punto di vista di quell'aspetto/parte di sé scritto sul dito pollice. L'ideale sarebbe proprio dar voce a questa parte in prima persona, ma se l'esercizio risulta troppo imbarazzante è concesso anche raccontarla al gruppo in qualità di Io osservatore, facendo attenzione al mantenere quell'intenzione di sguardo gentile sopra descritta. Gli altri ascoltano e via via prendono parola, finché il cerchio si chiude.

FARE - Passiamo quindi alla seconda tappa del viaggio: *fare* un gesto o un'azione più complessa per presentare ciò che è stato associato al dito indice. Stavolta non è consentito usare le parole! In compenso via libera al movimento e all'uso dei compagni come spalla nella rappresentazione mimica. Qui scatta anche il gioco ad indovinare di quale aspetto si tratti, mentre al protagonista della scena resta il compito di osservare sempre le proprie risonanze interne durante l'azione e nel sentire le risposte dei compagni.

BACIARE - Concluso il giro di azioni passiamo al dito medio. Qui in genere sento gli occhi di tutti puntati addosso con una certa insistente curiosità: E adesso come/cosa *baciare*?! Suspense. Si tratta di un bacio accademico: attraverso un gesto simbolico o parole riconoscenti, valorizzanti. Spesso bacio veramente scomodo se su quel dito è capitata una parte di sé non amata! Ma questo il gioco-serio prevede, chiedendoci alla fine di cercare il buono anche in ciò che ancora non capiamo di noi o non abbiamo mai voluto incontrare davvero, per provare a farlo.

Se nelle due fasi precedenti del *dire* e del *fare* eravamo incappati in qualche subpersonalità ostica e il lavoro di rappresentazione era stato un po' faticoso, qui è richiesto un passaggio ancora in più: un salto quantico per andare oltre il nostro pensiero attuale, a cercare creativamente punti di vista nuovi e magari interessanti.

LETTERA - Al quarto dito i toni cambiano. Ci prepariamo ad un momento più intimo. Sull'anulare c'è una parte di noi con la quale provare a intessere un dialogo, ma in privato, attraverso lo strumento prezioso della *lettera*. Condivido subito che gli scritti non verranno letti al gruppo, ma potranno essere l'occasione per un completo scambio epistolare: a ciascuno la libera scelta del cominciare a scrivere qualunque cosa sentita utile in quel momento (un consiglio, un ringraziamento, una richiesta...) a partire dall'Io, per poi lasciare alla parte la possibilità di rispondere, oppure viceversa.

Al termine di questo momento di raccoglimento invito i partecipanti soltanto ad esprimere le proprie impressioni riguardo all'incontro appena avvenuto. Non di rado

queste conversazioni iniziate per caso lasciano un'aura di meraviglia ben percepibile nell'aria e il sentimento di un movimento che sta avvenendo nel profondo.

*Il gruppo se ne fa prezioso
custode, rispettando i tempi di
questa gestazione psichica.*

E poi, si arriva all'ultima tappa.

TESTAMENTO - Altri attimi di sospensione inquieta. Sì, è proprio ciò che state pensando: la parte associata al dito mignolo deve lasciarci, è giunto il suo momento.

Tutti noi lo sappiamo bene e quando si lavora sulle subpersonalità viene ribadito più volte: nessuna parte di noi muore mai totalmente. Piuttosto nel tempo e attraverso il lavoro di sintesi parziali si ridimensiona tanto; fa spazio magari a nuove parti meno estremiste e certamente perde la maggioranza nel nostro parlamento interno, non usurpando più il trono dell'Io. Ma non ci lascia così di colpo!

Eppure, a questo punto del gioco-serio nessuno si sforza di nascondere il proprio sgomento - o la propria euforia in certi casi - per l'accaduto. L'idea diventa subito estremamente reale, generando risposte che fanno riflettere. Proprio per questo ciascuno sarà invitato a raccontare al gruppo cosa questa parte ha lasciato nella propria vita e come cercherà ora di organizzare il proprio futuro senza la sua presenza.

E qui il gioco si chiude: con questa *disidentificazione* giocosamente un po' forzata che, se da un lato ricorda l'invito assagioliano a non attaccarsi troppo a nessun ruolo e nessuna parte - nemmeno la più nobile e amata - dall'altro diventa lo spunto per valorizzare propri aspetti ancora timidi e silenti, nonché la capacità dell'Io di riorganizzarsi e fare nuova *sintesi*.

La partecipazione emotiva con cui il gruppo vive insieme questo percorso a tappe, in cui la posta in gioco diventa sempre più alta: è qualcosa che mi sorprende sempre tantissimo.

Con autoironia e delicatezza si possono toccare corde veramente profonde e quando il gruppo è già ben affiatato e la fiducia scorre nel campo energetico come una musica armoniosa, non di rado la commozione si fa sentire ed è un balsamo che cura tutti noi, specchi preziosi.

Mi sono volutamente inclusa in questo *noi* perché davvero ritengo un onore poter testimoniare la bellezza di questi momenti vibrando e crescendo anch'io insieme a chi ne è protagonista.

Questi sono solo frammenti di ciò che potrei raccontare nella mia breve esperienza di formatrice e un po' più lunga di Sé in cammino. Ma se l'intenzione di accendere ricordi e risonanze è riuscita, ora penso avrete una gran voglia di raccontare a qualcuno la vostra personale esperienza di gruppo e quei momenti che vi hanno fatto sentire, forse, un po' di brividi addosso.

