

## ‘Un passo avanti e due dentro’ a cura di Lorenzo Manfredini

### IL DUBBIO: LASCIO O NON LASCIO?

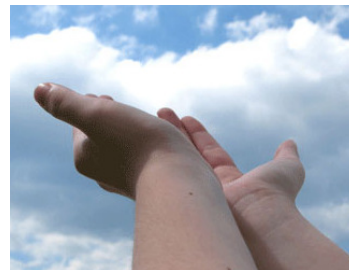
ANNO 2012. NUMERO 3

E' difficile lasciare un amore, anche se clandestino. Anche se l'amore è durato anni di intense emozioni, promesse e successive sofferenze, una parte di noi vuole capire: lui, lei, l'altra, le motivazioni, le scelte, le decisioni.

Si vorrebbe trovare un motivo, tra i tanti possibili, che finalmente portino una tregua, una soluzione, una prospettiva.

Purtroppo scegliere non è mai semplice perché si è dentro un mondo di complicazioni e di forze che trascinano da ogni parte. A livello ambientale lui non sceglie perché c'è il lavoro, il mutuo, i figli, o perché non è il momento. A livello comportamentale mancano i tipici segnali della vicinanza, delle telefonate, degli incontri. A livello intimo rimangono i ricordi, l'amore, la speranza. A livello dell'identità si è infelici, insoddisfatti, irriconoscibili: freddi, diffidenti, difesi. A livello dei valori, il mondo non è più riconoscibile e ci combatte con riflessioni crude, critiche, distanti.

La situazione è atroce, morbosa, viziosa. E, in questo stato, ci si aspetta un cambiamento, una tregua. Noi ce l'aspettiamo dall'altro, il mondo se l'aspetta da noi. In una sedia siamo seduti in un sogno/incubo di forze contrapposte che paralizzano. In un'altra sedia, esausti, abbiamo una prospettiva leggermente diversa. Lì, possiamo scegliere, non di decidere di cosa fare di una relazione, ma di cosa fare di noi, del nostro tempo, per prendere un po' di forze e osservare un metro più in là il nostro nuovo destino.



### MOMENTI DI CALMA INTERIORE



In una stanza neutra, mentre ci si rilassa e ci si chiede come ritrovare momenti di quiete, esercizi di immaginazione e di fantasia possono fare molto.

Si chiudono gli occhi e dopo un breve momento si osserva il nostro pensiero, il nostro IO ausiliario, il nostro doppio che si alza dalla poltrona e ci mostra, attraverso i suoi movimenti, le sue rappresentazioni, le nostre molteplici possibilità di produrre stati interiori di calma. Inizialmente, il nostro doppio, ascolta la musica (la bellezza dell'ascolto che rilassa); successivamente si muove con movimenti misurati e lenti (il movimento che rigenera, il camminare); poi si stende su un tavolo, esausto (la fatica di emozioni troppo pesanti da sopportare); e ancora si distende su un materasso lasciandosi piangere (permettendo a tutte le emozioni di scorrere liberamente); e infine, si siede in poltrona dove aspetta e osserva (ritrovando il senso della fermezza, dello sguardo quieto, dell'interesse). Questi sono stati possibili, e chissà quanti altri, che la 'libera fantasia' produce in uno stato di rilassamento, rispondendo alla domanda: 'come posso calmarmi? A quale luce posso ispirarmi?'. Con esercizi di questo genere, quando osserviamo i processi della nostra mente, con una coscienza liberamente fluttuante, si riesce a riconoscere le varie manifestazioni del nostro vivere e a trovare dentro di noi le forme, i giochi di forze, le rappresentazioni, che si alternano e che richiamano la nostra attenzione per renderle possibili.