

INDUZIONE A TRE

Supervisionata da Silvia Giacosa, Stefano Laurini e Enrico Paglialunga.

(Nota. Ogni salto di riga una breve pausa. Tre puntini pausa più lunga)

Silvia

*È la prima volta...
che facciamo un' induzione in questa situazione particolare
e anche la prima volta che anziché essere sulle poltrone della scuola siete all'interno della vostra
abitazione quindi...
cerca una posizione comoda,
che sicuramente sarà più comoda del solito,
e che sicuramente ti permette di metterti a tuo agio con maggior tranquillità,
e tu sai che un filo ci sta legando tutti insieme
mentre stiamo facendo questa esperienza in gruppo
e sai anche che le mie parole mano mano
sono sempre più dedicate alla tua persona...
e qualcuno di voi mi ha chiesto in particolare
di poter fare una verbalizzazione che rinforzi il sistema immunitario
ed Enrico ha detto: "qualunque verbalizzazione rinforza il sistema immunitario"
perché ogni volta che ascolti una verbalizzazione
dedichi del tempo a te stesso
e questo fa bene alla tua persona
per sentirti a contatto con la parte più intima
e ora è facile immaginare di andare a fondo
di andare giù a fondo
lasciare addormentare la mente razionale
e riprendere
così l'attivazione di quella parte inconscia
che è quella che ti permette di immaginare
che può dirti quelle cose
che tu sai
...
e di poterti dire
quando mano mano compare quel sogno
quando la mente inconscia
libera da qualunque limite
della mente razionale
ti offre quel sogno come un dono,
un dono che tu puoi cogliere ora;
prosegui, vai avanti,
entra sempre più nella tua realtà interiore
...
e comincia a dar spazio alla fantasia e all'immaginazione....*

Enrico

*E allora in questa
in questa posizione che Silvia ci ha suggerito
sapendo che*

*la sua voce
ci accompagna in questo percorso,
e la mia voce si serve
soltanto
dello strumento
ma in realtà vuol dire, vuole dire parole che ognuno di noi ha già dentro di sé,
lasciamoci accompagnare, in questo momento difficile,
in questo momento in cui sembra che le ombre,
e la nebbia avvolgano un po' il nostro cammino,
lasciamoci accompagnare da queste voci,
che sono,
certamente,
delle voci che già conosciamo dentro di noi,
e sentiamo con fermezza
il nostro piede sul terreno,
e sentiamo che questo terreno è forte
e ci sostiene,
come ci ha sempre sostenuto,
...*

STEFANO

*...e mentre ascolti le parole di Enrico
immagini...
immagini quali possano essere le parole che ti servono
quelle davvero necessarie
e...
leggendo queste parole
tu sai
ciò che ti serve
in questo silenzio,
questo vuoto
di questi giorni, di questi momenti
sai di voler ricavare la migliore possibilità
non conta ciò che manca
ma ciò che c'è
non conta davvero neppure ciò che c'è
ma la cosa davvero importante è quello che ne fai con ciò che c'è
uno spazio un momento un tempo*

*e sicuramente,
anche se facciamo un po' fatica,
comprendiamo che è possibile andare avanti,
e andando avanti ci allontaniamo sempre di più
dal punto di partenza,
e ci avviciniamo sempre di più al punto di arrivo,
a una meta
che sempre è una meta intermedia,
e che sempre e comunque ci dà sicurezza,
...
lasciamo che i pensieri che passano nella mente*

*possano associarsi talvolta a queste parole,
e lasciamo anche che questi pensieri
che passano nella mente,
possano essere quelli che ci guidano
nel fare scelte,
nel trovare soluzioni,
che la natura ci ha regalato nel corso del tempo,*

STEFANO

*il tempo senza forma o parole
che descrivano la bellezza dell'ordinario
che si fa straordinario
il silenzio che ti fa scorgere le minime sfumature*

*e continua oggi a regalarci,
e sempre, dopo una notte c'è il giorno,
e sempre
la luce del sole lo illumina
e ci permette di ritrovare una strada,
e ci permette di rivedere le cose
in un'ottica nuova,*

STEFANO

*come quelle onde concentriche che ti danno la
possibilità di scorgere le infinite varianti dell'esperienza
umana
al di là delle abitudini
forse troppo abituali
cerchi l'incredibile bellezza di ciò che è semplice
minimo
e nella sua essenzialità ci conduce
consapevolezza
di noi stessi*

*un'ottica più ampia,
un'ottica che ci regala la possibilità
di trovare soluzioni
e di superare anche ostacoli,
che spesso si vengono a frapporre tra noi
e quello che è il progetto che abbiamo nella mente,
ne abbiamo già superati molti nel corso tempo,
questo nostro cammino
ci permette di trovare ogni volta
una possibilità nuova,
e ci permette di sperimentare
parti di noi che ancora non avevamo forse trovato*

*nel corso del tempo,
e questo momento così particolare è come se...
ci desse la possibilità
nel silenzio,
di sentire,
delle voci interiori,
che ci suggeriscono,
possibilità,
e queste possibilità...
abbiamo già l'opportunità di sperimentarle, di giorno in giorno,
...
abbiamo appena visto,
l'immagine di tre bimbe che sorridono,
al giorno,
e allora possiamo andare a trovare anche,
quel nostro bimbo interiore,*

STEFANO

*scoprendo le potenzialità
che quelle luci
tante
quei suoni
tanti
avevano sfumato
mettendo in secondo piano
la forza di quel piccolo bambino..."*

*che ha la capacità,
di prendere le cose che lo circondano ,
e di farle diventare,
da oggetti,
a strumenti,
strumenti che servono ...
per cambiare le cose,
e ciascuno può utilizzare questo momento così speciale,
per rimettere a posto,
tutte le cose che,
erano rimaste un po' in sospeso,
...
quei libri che erano rimasti sulle scrivanie sui tavoli,
possono ritrovare un loro posto,
originario,
o addirittura un posto nuovo,
e anche quelle matite un po' spuntate possono,
come per magia
riprendere il loro colore,
la loro forma,
e darci così la possibilità di ricostruire*

*un disegno,
che era rimasto un po' danneggiato dal tempo,
o addirittura possiamo
andare a prendere quei sassolini
che avevamo raccolto lungo la spiaggia,
e con una mano possiamo pulire
quel mosaico
sotto la sabbia,
e in questo momento così particolare,
possiamo, usare quei sassolini colorati,
per dare forma e pienezza a quel mosaico,
che abbiamo imparato nel corso del tempo a vedere,
e che abbiamo compreso quanto possa essere,
di momento in momento, completato,
rimesso, in ordine,
e addirittura in alcuni tratti modificato,
e magari arriva qualche, qualche onda più alta
che un po' lo copre,
ma quelle stesse onde che arrivano e un po' lo coprono in realtà,
gli danno la possibilità di...
di essere più rilucente in alcuni punti,
gli danno la possibilità di riempire,
con piccoli granelli lucenti di sabbia,
degli spazi vuoti,
piccoli spazi vuoti
che prendono senso e forma,
...
dopo averlo osservato con attenzione,
e dopo averlo toccato,
e fatto diventare una parte di noi,
noi ci possiamo rialzare per riprendere il nostro cammino,
e possiamo notare come
quei momenti di nebbia,
quei momenti di fatica,
abbiano lasciato una parte di sé
dietro di noi,
mentre, ciascuno ha la possibilità di costruire,
di andare avanti,
di trovare soluzioni,
di mettere a posto tante cose,
...
e forse qualcuno scoprirà anche,
...
delle potenzialità,
delle piccole forme,
dei colori
che le luci abbaglianti avevano,
un po' coperto,
e sicuramente saremo in grado di prendere queste, piccole forme,
questi colori,
per costruire cose nuove,*

*per rafforzare, parti antiche,
che sono dentro di noi fin dalla...
dall'antichità dei tempi, perché la natura ci ha costruiti forti capaci,
la natura ci ha permesso di superare,
millenni di difficoltà,*

...

*e forse,
qualcuno,
si accorgerà di non avere avuto,
abbastanza tempo,
che questo momento è durato troppo poco,
per rimettere a posto tutte quelle cose
che dentro di lui,
avevano così tanta necessità di essere sistemate,*

...

*quindi quella che è,
una difficoltà,
come ci dice Erickson,
diventa un'opportunità,
e lasciamo che tutto questo possa avvenire dentro ciascuno di noi,
e lasciamo che questo tempo,
sia come il tempo fra quel tic e quel tac dell'orologio,
un tempo, breve ma infinito,
durante il quale possono avvenire,
tante cose,
durante il quale i bimbi possono crescere,
i grandi possano trovare una nuova dimensione,
di dialogo, e di collaborazione,*

...

*e ora che questo tempo, è dentro di noi,
e ciascuno di noi può riprendere e dilatare,
quanto lo desidera,
lasciamo che la nostra mente cosciente possa riprendere il proprio giusto spazio,
lasciamo,
che il nostro corpo possa,
riprendere possesso di sé e delle proprie parti,*

STEFANO

*tu sai
che l'animo sereno
l'equilibrio all'interno di sé
rendono il corpo
forte
semplice
in sé stesso
resistente alle correnti esteriori
che divengano
pure
le prove che ti indicano ciò che sei in grado di superare
con te stesso*

*con le tue capacità
con quelle del tuo corpo
sentendo che questo tempo così particolare ti restituisca il senso del
tempo
del tuo tempo*

*e questa voce
senza suono
ti accompagna
come il suono del vento e il canto della primavera che incurante di
tutto risplende in se stessa
un grande buon tutto;*

...

*lasciamo anche che i nostri occhi possano riaprirsi alla luce di questa giornata,
questa giornata che incomincia
a muoversi all'interno della primavera,
e quando osserveremo i fiori,
e le foglie verdi nuove degli alberi,
ricordiamoci di questi momenti,
e di queste foglie,
che stanno crescendo dentro ciascuno di noi,*

...

*e poi riapriamo gli occhi,
riapriamo gli occhi alla luce del giorno,
alle persone che abbiamo vicine,
a questa specie di monitor che,
non sappiamo bene chi ci fa vedere e chi non
e chi non ci fa vedere,
e lasciamo che tutto questo possa, avvenire in modo spontaneo e naturale.*