

KIT DIDATTICO

Spettacolo teatrale “Solo per oggi”

Spunti di riflessione ed approfondimento

Proposta 1: percorso ragionato sulla LETTURA



Solo per oggi dedicherò dieci minuti del mio tempo a qualche lettura buona, ricordando che come il cibo è necessario alla vita del corpo, così la buona lettura è necessaria alla vita dell'anima.

Papa Giovanni XXIII

«In fondo leggere dovrebbe essere un po' come pregare no?».

È la domanda, o forse l'affermazione, a cui giungono i due personaggi dello spettacolo. Leggere dovrebbe essere un po' come pregare, e quindi come una forma di meditazione, lontana dai pensieri ricorrenti, dalle ansie e dalle preoccupazioni quotidiane.

Vi è mai capitato di essere totalmente immersi in un libro?

Ci sono molti libri e articoli che possono servire a questo scopo. L'importante, oltre alla scelta del testo, è l'atteggiamento con cui si pratica la lettura. Leggere con attenzione, poco per volta, lasciando che le parole dell'autore entrino dentro di noi. Possiamo immaginare che l'autore sia presente nella stanza, che abiti per un periodo in casa nostra.

In questa pratica di consapevolezza, non è importante la quantità, ma la qualità. Ogni parola, ogni frase, ogni pagina è l'intero libro. L'atteggiamento mentale meditativo trasforma lo studio da esercizio faticoso in un'arte piacevole, che rigenera la mente.



Non leggiamo tutto di seguito. Prendiamoci delle pause. Non dobbiamo sostenere un esame! Riflettiamo seduti o camminando, ascoltando il nostro respiro. Ritorniamo al testo. Lasciamoci trasformare, diamo tempo alle parole dell'autore di entrare dentro di noi. Accogliamole come ospiti desiderati. Facciamo loro spazio nella nostra casa interiore, eliminando oggetti ormai vecchi e inutili.

La lettura in meditazione è un piacere, una gioia. Se non è così, è indice che siamo fuori strada. Con gentilezza, ritorniamo al respiro, alla presenza mentale, alla concentrazione... e poi riprendiamo a leggere.

Con il tempo ci accorgeremo che questa pratica è un alimento indispensabile per la crescita interiore.



Prendiamoci degli spazi per condividere con gli amici le nostre riflessioni su ciò che abbiamo letto. Ascoltiamo le loro riflessioni.

Diventiamo consapevoli dei collegamenti, delle connessioni, dei rimandi reciproci.

Mettiamo i libri che leggiamo in dialogo tra loro. Lasciamo che nella nostra mente si dispongano in costellazioni.

Costellazioni di libri e di autori.

(Testo di Mauro Scardovelli – Adattamento di Elena Redaelli)

Esercizio: due esempi di testi su cui meditare.

Indicazioni: leggere **molto lentamente**. Fare una **pausa dopo ogni frase** per lasciare alle parole il tempo di entrare nel nostro spazio interiore. **Lasciamo che le parole ci dicano qualcosa**. La comprensione di ciò che leggiamo richiede tempo. Ogni frase crea nel nostro cervello un'immagine o un movimento. **Lasciamo che quest'immagine e questo movimento arrivino alla nostra consapevolezza**.

Ascolto profondo – testo didattico

(di Mauro Scardovelli, psicoterapeuta)

Il vero ascolto presuppone un rapporto,
un contatto profondo.

Significa entrare nei panni dell'altro,
osservare temporaneamente la realtà con i suoi occhi.

Il vero ascolto produce naturalmente empatia,
perché nasce dalla convibrazione e dalla risonanza.

Ascoltare in modo profondo e totale significa
dare senso alle parole dell'altro,
impegnarsi a comprenderne la ragionevolezza
dal suo punto di vista.

Significa accogliere ciò che dice,
dando valore alle sue parole:
non indulgere nel dubbio e nella valutazione.

Ascoltare significa fare silenzio interiore,
mettere a tacere il giudizio, la critica, la competizione.
Significa entrare in uno spazio dove il torto e la ragione
non esistono più.

E' la premessa indispensabile
per la soluzione creativa dei conflitti.

Ascoltare è un processo di apprendimento,
di arricchimento e di ampliamento della coscienza,
che presuppone la temporanea messa tra parentesi
delle proprie idee e dei propri usuali modi di pensare.

Significa uscire dal proprio egocentrismo,
dalla difesa del proprio territorio cognitivo,
disponendosi ad accogliere al proprio interno
un altro diverso da sé.

Presuppone la disponibilità a lasciarsi cambiare,
il coraggio di lasciar andare difese e pregiudizi,
e il senso di sicurezza
che ricaviamo dalle nostre identificazioni,
attaccamenti ed avversioni.

Le poesie spesso sono testi che richiedono questo tipo di ascolto, questo tempo di lettura.
Eccone un esempio che vi invitiamo a leggere così come avete letto il testo precedente:

Meditazione - Poesia

(di Nelson Mandela)

La nostra paura più profonda
non è di essere inadeguati.

La nostra paura più profonda,
è di essere potenti oltre ogni limite.

E' la nostra luce, non la nostra ombra,
a spaventarci di più.

Ci domandiamo: " Chi sono io per essere brillante,
pieno di talento, favoloso? "

In realtà chi sei tu per NON esserlo?

Siamo figli di Dio.

Il nostro giocare in piccolo,
non serve al mondo.

Non c'è nulla di illuminato
nello sminuire se stessi cosicché gli altri
non si sentano insicuri intorno a noi.

Siamo tutti nati per risplendere,
come fanno i bambini.

Siamo nati per rendere manifesta
la gloria di Dio che è dentro di noi.

Non solo in alcuni di noi:
è in ognuno di noi.

E quando permettiamo alla nostra luce
di risplendere,

inconsapevolmente diamo agli altri
la possibilità di fare lo stesso.

E quando ci liberiamo dalle nostre paure,
la nostra presenza
automaticamente libera gli altri.

Proposta 2: percorso ragionato sulla PSICOLOGIA DEL PERSONAGGIO

«*Alberto*: Ma com'è che ti sminuisci così? Sei così, carina...

Elena: Non so perché lo faccio... forse perché così mi sento al sicuro, mi sento protetta, capisci? Come parte di qualcosa... solo che a volte ci credo così tanto che finisce che non so più chi sono io davvero...

Alberto: E' proprio per questo che io invece tendo ad essere sempre il primo fra tutti. Mi serve per affermare la mia identità, capisci? Solo che a volte mi ci perdo e finisce che non so più dove sono...

Elena: Sembra un conflitto insolubile... E pensare che tutto è partito da "Solo per oggi mi vestirò con sobrietà..." Chissà cosa ne direbbe il Papa...»

E voi cosa ne direste?

Meglio tradirsi per sentirsi parte di qualcosa o affermare la propria identità rischiando di rimanere da soli?

O, forse, sarebbe meglio dire... Voi cosa siete abituati a fare?

A tradire voi stessi pur di sentirvi parte di un gruppo oppure ad affermare la vostra identità costi quel che costi rischiando però di rimanere soli?

Spesso ci troviamo incastrati in questo continuo muoverci da un estremo all'altro. Durante l'adolescenza questa ricerca è una ricerca sana, evolutiva, una ricerca del nostro centro, emotivo, mentale e spirituale. L'adolescenza è un forte periodo di trasformazione; rappresenta il momento in cui ci apriamo al mondo relazionale e siamo perciò pieni di desideri. Cerchiamo una connessione con gli altri, ma solo quando capiamo chi siamo possiamo capire cosa condividiamo con un'altra persona. Ecco perché è così importante imparare a navigare, nel mare delle nostre emozioni, nel mare dei nostri desideri, per trovare il centro, e far sì che la nostra energia attuale sia un'energia di guarigione e non di distruzione. Siamo nella fase del Fuoco, in ogni senso! Il fuoco alimenta, trasforma, ma è anche capace di distruggere e di consumare. Ma è proprio grazie al fuoco che possiamo arrivare a capire qual è il nostro centro.

Spesso però capita che dalla nostra infanzia ci portiamo dentro un inquilino poco sano: il GIUDIZIO. Fin da piccoli abbiamo imparato dai genitori e dalla società a giudicare, gli altri e noi stessi.

Indaghiamo la psicologia del personaggio:

«Nel momento in cui ho deciso di scrivere questo testo, ho voluto fin da subito due personaggi molto diversi fra loro, quasi opposti, tuttavia accumulati dallo stesso desiderio, che poi non è altro che la stessa profonda esigenza che spinse Papa Giovanni XXIII a scrivere il Decalogo della Quotidianità: una forte spinta al cambiamento»

Elena Redaelli

In *Solo per oggi*, incontriamo due personaggi, tra loro molto differenti, quasi opposti.

Elena ha bisogno di sentirsi protetta, il che significa che ha molta paura, e questo la porta a sminuire se stessa in modo che gli altri non la possano giudicare. Ha paura infatti di esporsi, di mettersi in gioco. Ci prova, ma quasi subito ci rinuncia, si sente triste, ansiosa, priva di energie ed incapace di portare avanti un lavoro, un progetto o una relazione. È spesso stanca o preoccupata e cerca negli altri sostegno e conforto.

Alberto ha bisogno di essere sempre al centro dell'attenzione e se non lo è si sente allo scoperto, inutile e solo. Ha bisogno di un pubblico per potersi esprimere. Spesso è arrabbiato col mondo esterno, che vede come un ostacolo alla sua personale possibilità di espressione. È spesso in sovraccarico di energia o iperattivo, e cerca negli altri riconoscimento e consenso.

Entrambi cercano di scaricare la responsabilità delle proprie azioni all'esterno, Elena lamentandosi, Alberto accusando gli altri.

Durante il cammino però si rendono conto che questo non è funzionale, che forse funziona come sfogo momentaneo, ma che poi in realtà non porta ad un vero cambiamento. Continuare a lamentarsi, accusare o pretendere, non li porterà a trasformare ciò che vogliono trasformare. Spinti da una forte intenzione di cambiare, lentamente iniziano così a prendersi responsabilità delle proprie azioni, smettendo di colpevolizzare se stessi o le circostanze esterne.

*Solo per oggi mi adatterò alle circostanze
senza pretendere che le circostanze si adattino tutte ai miei desideri.*

Papa Giovanni XXIII

Durante il cammino questi due personaggi iniziano ad accettare ed accettarsi, a non giudicare o giudicarsi, e quindi a cambiare, a trasformarsi, rendendosi conto delle loro dinamiche interiori e iniziando a fare delle azioni per cambiare il loro modo di vedere e vivere ciò che accade loro.

Elena inizierà ad essere più attiva, a prendere decisioni, iniziative per cambiare le situazioni, e ad affermare maggiormente ciò che desidera davvero. Alberto inizierà ad accogliere gli altri ed aiutarli, scoprendo di trovare, in questa nuova modalità di relazione, una connessione, un rapporto più profondo, che altro non era ciò che da tempo stava cercando.

Il tutto è portato avanti con estrema ironia, con humor, con quella qualità che porta i due personaggi a non prendere mai ogni cosa troppo sul serio, ma come parte di quel gioco che è la vita in cui spesso ci comportiamo come robot, reagendo alle circostanze meccanicamente, condizionati dalla nostra storia e dal nostro passato. Così spesso si trovano a ridere delle proprie difficoltà e delle proprie paure, restando aperti al cambiamento, sempre meno incastrati nei meccanismi da robot e sempre più liberi ed umani.

Il modello psicologico

Elena e Alberto rappresentano un buon esempio di quella che Mauro Scardovelli, psicoterapeuta contemporaneo, chiama BILANCIA STRUTTURALE. Elena rappresenta maggiormente la parte depressa, ansiosa e fobica, Alberto quella narcisista.

Se è vero che Elena mostra di più la tristezza o la paura, è pur vero che, continuando a sminuirsi, una parte dentro di lei si arrabbia molto. Quindi, in profondità, cova molta rabbia.

Alberto, al contrario, se non ha problemi ad esprimere la rabbia, pur di esprimere se stesso ha rinunciato a connettersi con gli altri, e per questo in profondità trattiene una profonda tristezza.

Se Elena rinuncia alla sua identità (ad esprimersi totalmente per quello che è), Alberto rinuncia all'appartenenza (ad un gruppo, ad una famiglia, ad una comunità).

Può capitare di vacillare dall'uno all'altro polo, ma tendenzialmente passiamo la maggior parte del nostro tempo identificati con uno dei poli. Tuttavia la verità, come spesso si dice, sta nel mezzo, nel centro della bilancia, nell'equilibrio tra gli opposti, in contatto con la nostra più profonda essenza.

Esercizio: alleniamo la consapevolezza e la volontà per essere più liberi

A quale parte della bilancia strutturale ti senti più identificato? Con quale personaggio ti identifichi di più?

Riesci a fare qualche esempio di atteggiamenti depressivi o narcisisti che hai nei confronti di te stesso o degli altri? Per esempio, ti è mai capitato di lamentarti, accusare gli altri ritenendo di avere a tutti i costi ragione o di pretendere che le cose siano diverse da quelle che sono?

Fai alcuni esempi, scegline uno e, con un piccolo gruppo di compagni che praticano lo stesso atteggiamento (lamentela, pretesa o accusa), decidi di non farlo per una settimana.

La regola di questo allenamento prevede che, se ti dovesse capitare di praticarlo comunque durante la settimana, senza giudicarti, in primo luogo chiederai scusa alla persona verso cui hai agito questo comportamento e come seconda cosa farai qualcosa che possa arricchire la sua vita (es. preparargli/le una torta, regalargli/le un cd, aiutarlo/la nei compiti!).

Approfondimento per i docenti:

vi invitiamo a visitare questa pagina online dove potrete trovare diversi video che spiegano in modo più esaustivo ed approfondito il modello psicologico della BILANCIA STRUTTURALE e gli argomenti annessi.

http://www.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza_di_se/Bilancia_Strutturale.html

Kit didattico preparato da Ass. Variazioni sul tema. Per info e contatti
ass.variazionisultema@gmail.com