

## 2

### IL PROTOCOLLO ESISTENZIALE

*(Parte Seconda– Capitolo 2, p. 9)*

Ecco un'altra ipotesi di lavoro che parte da una serie di aforismi-riflessioni sul senso della vita.

“Immagina, ascolta, senti, che davanti a te a terra ci siano delle scatole e che in ogni scatola sia scritta una delle seguenti frasi: ...”

Qui di seguito riportiamo alcuni esempi di aforismi, ma questi possono tranquillamente essere sostituiti con i pensieri di altri autori e maestri del pensiero.

“Per vivere con onore bisogna struggersi, turbarsi, battersi, sbagliare, ricominciare da capo e buttare via tutto, e di nuovo ricominciare e lottare e perdere eternamente. La calma è una vigliaccheria dell'anima”.

(L. N. Tolstoj)

“Non c'è nulla di così alto cui la persona forte non possa poggiare la propria scala. Continua ciò che hai cominciato e forse arriverai alla cima, o almeno arriverai in alto ad un punto che tu solo comprenderai non essere la cima”.

(Seneca)

“Non puoi attraversare il mare semplicemente stando fermo e fissando le onde”.

(Rabindranath Tagore)

“Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare”

(Seneca)

“Sono le azioni che contano. I nostri pensieri, per quanto buoni possano essere, sono perle false fintanto che non vengono trasformati in azioni”.

(Mahatma Gandhi)

Non vale la pena di avere la libertà se questo non implica avere la libertà di sbagliare.

(Mahatma Gandhi)

La vita non si misura dal numero di respiri di una persona, ma dai momenti che ti tolgono il respiro.

(Mahatma Gandhi)

La differenza tra chi vive e chi si lascia vivere, è che il primo morirà mentre il secondo è già morto.

(Mahatma Gandhi)

La paura blocca le menti ma apre i cuori, la paura è dei coraggiosi che sanno affrontare i propri limiti, la paura è per gli impavidi che vogliono vincere nonostante le avversità. Ma la paura è soprattutto accorgersi che qualcosa è davvero importante.

(Mahatma Gandhi)

Bisogna essere dei grandi ignoranti per rispondere a tutto quanto ci viene richiesto. (Voltaire)

Io sono un clown e faccio collezione di attimi. (Heinrich Boll)

Il facilitatore ripete più volte le frasi con voce lenta, rallentata, con un tono basso.

“Ora scegli la frase e la scatola che ti tocca, che ti risuona, che ti immagini nel cuore, nel corpo (gola, petto, pancia, viso) di più”.

A questo punto l'esploratore dice a voce alta quale scatola e frase ha scelto. Il facilitatore dice:

“Da 0 a 7 quanto ti tocca questa frase?”.

Il facilitatore ripete la frase scelta e invita l'esploratore ad osservare le immagini, ascoltare i suoni le parole, a sentirle, viverle ritornando a tutti i momenti della sua esistenza, fin dall'infanzia, in cui ha vissuto emozioni e sensazioni fisiche riconducibili a quella frase. Il facilitatore fa da specchio, rilancia, amplifica, allarga e approfondisce il linguaggio verbale e non verbale che l'esploratore esprime, come avviene con gli strumenti individuati nel protocollo ordinario.

A detti aforismi è utile aggiungere durante il processo L'individuazione di 3 problematiche esistenziali ovvero: piccolo problema esistenziale, medio problema esistenziale, grande problema esistenziale. A dette individuazioni è fondamentale poi la ricerca dell'azione da parte dell'esploratore, che può migliorare appunto la sua situazione esistenziale.

“Quale azione esistenziale intendi intraprendere per realizzare.....?”

“Cosa succederebbe se realizzassi tale azione esistenziale?”

“Ora con l'occhio della mente, riunisci tutti gli elementi necessari a creare un quadro completo di una situazione ideale che vorresti sperimentare di tale azione esistenziale. Crea un'immagine mentale di te stesso nell'atto di vivere nello stato o condizione desiderati. Oppure, sempre con gli occhi della mente, crea una scena che implichi la realizzazione di tale azione esistenziale”.

“Ora fai diventare tutto ciò un fatto presente sia per la tua mente che per la tua natura emotiva: pensa e senti l'immagine mentale come se fosse già realizzata e divenuta realtà di 'adesso'. Cerca di sentire il 'poi' (quel futuro dell'immagine) come se fosse ora”.

Quindi:

“Adesso da 0 a 7 quanto ti tocca la frase iniziale... (la ripete)?”