

PROGETTO CORDATA



By Roberto Dr. Prof. Gilardi

Proseguiamo con il video precedente, e vediamo in che modo possiamo aiutarci o aiutare i nostri cari a gestire al meglio questa situazione: emozioni e problema, aspetti emotivi e aspetti concreti. Questa la nostra sfida.

In questo cammino ci possono aiutare diverse figure, diversi modi di osservare, immaginare, affrontare gli eventi, possibili personaggi già presenti dentro di noi.

Basta animarli, come pupazzi che attendono solo un comando.

Partiamo dagli aspetti concreti.

Le figure che ci possono essere d'aiuto sono lo Scienziato, l'Educatore, l'Inventore, quelle cose dell'oggi come il Personal Trainer o il Life Coach.

Vuoi sopperire allo stare in casa con un po' di movimento, mille idee sono a disposizione, dalla ginnastica per la terza età alle attività fisiche più spinte che richiedono solo una porta e due corde.

Sì, ma non è la stessa cosa che stare all'aperto? Apri la finestra, così arieggi anche casa. Puoi sudare anche da fermo, lo sapevi?

Le lezioni o i compiti fatti in casa sono più difficili perché l'attenzione di tuo figlio si rivolge ad altro?

Bene, bastano quattro sedie e un lenzuolo per costruire una stanza isolata visivamente dal resto, una tenda nella quale immergersi solo nel mondo telematico.

Una esperienza nuova da provare.

Stavolta si tratta di mettere in atto il pensiero divergente, quella cosa che fa guardare il mondo con gli occhi di Archimede, Leonardo, uscendo dagli schemi e inventando nuove risposte a vecchi problemi.

L'elenco sarebbe lungo, ma il mezzo richiede brevità.

Proseguiamo con gli aspetti emotivi, più complessi da comprendere e gestire.

Qui le figure si moltiplicano, perché la parte emotiva potrebbe essere sollecitata da stimoli differenti: dalla stizza per l'essere chiusi in casa alla disperazione per la perdita di un familiare senza neppure poterlo salutare.

Avrei qualche esperienza personale da condividere in merito, perché più sono profondi e scomodi, più i nostri sentimenti hanno bisogno di comprensione e cura.

Ed ecco che a supporto di quanto viviamo possono venire in aiuto altre figure come l'Amico, il Biografo, il Filosofo, il Sacerdote, lo Sciamano, sì anche lo Sciamano secondo i nostri riferimenti, anche se nella nostra cultura occidentale e cattolica sembra un termine contiguo alla magia, e poi Psicoterapeuti, Psicologi, Counsellor, le figure della relazione d'aiuto che aiutano a prendersi cura delle ferite.

Il capitolo degli aspetti emozionali verrà ripreso nel prossimo video, ma proprio per questo, riprendo e sottolineo la frase del Progetto Cordata:

“Se senti che il filo del tuo essere in questo momento vacilla, parlare di ciò che stai vivendo ti aiuterà a trovare nuovamente forza, coraggio, equilibrio, speranza.

Non esitare a chiedere un colloquio ai Counsellor Professionisti della Scuola di Counselling IMR: siamo gratuitamente a disposizione degli italiani, per sostenere e facilitare questo periodo di crisi.

Un saluto di sostegno, conforto e incoraggiamento e appuntamento al prossimo video.



www.italianmr.com

0824 – 23156

IMR – Italian Medical Research

Via Piermarini, 12

82100 – BENEVENTO

Provider ECM n. 1344 Ministero della Salute

Riconosciuta CNCP – Coordinamento Nazionale Counsellor Professionisti

Accreditata CNOAS – Assistenti Sociali

