

# PROGETTO CORDATA



By Roberto Dr. Prof. Gilardi

“La fortuna aiuta gli audaci”, così cita il proverbio. E così, dopo aver terminato il montaggio del quarto video dal titolo “Gestire i sentimenti”, la sera stessa ho una call Skype con fratelli e cognati, come vedrete nel video. All’inizio c’è chi racconta, chiede, aggiunge, ma mentre gli altri parlano mi par di scorgere sul viso di mia sorella, lineamenti che fanno trasparire commozione, o detto alla milanese, il famoso magone.

Per comprendere meglio la situazione, Lorenza ha un caro nipote in quarantena a Melbourne recluso in camera d’albergo, la figlia in quarantena a Milano, il figlio al lavoro senza grosse protezioni, a contatto con autisti in ambiente riciclaggio rifiuti.

Chiedo l’attenzione di tutti attraverso un cenno che chiede silenzio, e lancio un gancio a mia sorella: “Ma c’hai il magone?”; “Non riesco a chiudere il rubinetto oggi”, questa la sua risposta, e i lineamenti del viso si fanno ancor più marcati per le lacrime.

Da lì in poi succede qualcosa che non si può spiegare bene a parole, ma che meglio lo si intende dalla diretta voce degli interessati.

Per questo motivo, il giorno dopo chiedo a tutti se sono disposti a farsi intervistare anche solo in audio, per rendere disponibili a tutti una esperienza e lanciare un messaggio di speranza in merito alla possibilità di trasformare uno stato d’animo molto negativo, in nuova fiducia e motivazione.

Perché così è stato. Vale la pena non tenere per sé le cose utili.

Eccoci dunque ad ascoltare l'intervista, integrale ovviamente, come il pane o la farina.

*Bene allora ciao carissimi, buona serata a voi, grazie per la disponibilità ovviamente vi dico subito una cosa che adesso vi farò due domandine e voi avrete la possibilità di rispondere come volete, però quando rivedrete il video, non stupitevi se io mi ricordo molte più cose di voi, non è solamente perché io ho una età più giovane, ma io sono allenato e lo faccio per professione, il fatto di ascoltare e di memorizzare molte informazioni quando le persone parlano. Per cui non abbassatevi l'autostima se per caso quando vedrete il video, trovate che io ho ricordato molto più cose di quello che avete ricordato voi. L'Alzheimer non è ancora dalle vostre parti, ovviamente avete qualche problemino, lo sapete tutti che avete qualche piccolo problemino, ma, voglio dire, siamo in diretta siamo in diretta, quindi adesso vi faccio le domande. Allora la domanda per tutti, rispondete in ordine di età o in ordine di coso... Per tutti: Che sentimenti avete vissuto in quel breve momento con Lorenza? Dieci secondi, così, che sentimenti avete vissuto in quel breve momento con Lorenza? Partiamo dagli anziani e quindi in ordine di età*

*Quella del momento dell'altro giorno?*

*Sì, l'altra sera quando, quando si è commossa e poi dopo abbiamo parlato io e lei, e c'eravate anche voi ovviamente... che sentimenti*

*Dispiacere, per me dispiacere perchè lo sapevo... l'avevo già sentita, l'avevo già vista prima, e quindi mi son rimasta male vederla, vederla così, perchè di solito non piange mai la Lorenza... e quindi sono rimasta strana nel vederla quella roba lì...*

*Sì sì, bene, grazie Mariuc..*

*Allora anch'io ho provato... mi è spiaciuto molto .. tant'è che poi il giorno dopo quando ho parlato con lei, ho detto "speriamo che l'umore sia cambiato"... perchè vederla così, mi è spiaciuto veramente...ecco...basta..*

*Grazie*

*Beh io, sono rimasto un pò sorpreso, perchè di solito la serata comincia sempre sorridendo... cioè sono rimasto un attimo sorpreso... ma comunque poi.. dispiaciuto.. e mi sono detto "meno male che c'è Roberto...";*

*(ride) Grazie... non posso nominarvi per nome ma .. vi ringrazio lo stesso... vai..*

*Sicuramente... Ma ti dirò, non è che mi sia rimasta indifferente, niente non è che mi è stata indifferente, mi ha sorpreso .. ma di solito non indago mai.. cioè se mi viene comunicata un'emozione, un qualche cosa.. però non... non mi ha lasciato tanto stupito, conoscendo un attimino Lorenza, ecco... e la sua situazione...*

Bene, la seconda domanda per tutti e dopo chiedo a Lorenza di... ostrega ho detto il nome... fa niente? fa niente, taglio, cerco di tagliare tutte le volte che mi scappa il nome...

Ma perchè è obbligatorio che non si sentano i nomi?

No, era per voi, è per privacy vostra...

(commenti vari) Non c'è problema...

Se a voi non importa, allora lascio i nomi, tanto... insomma voglio dire... tanto voi siete a casa, per cui i topi di appartamento non vengono da voi... cioè, giusto? Al limite le pantegane da Giuseppe... questo è un pò il discorso... No, la seconda domanda per voi è: Che pensieri avete fatto, per lei quella sera, ma magari anche per voi se la cosa vi ha fatto ricordare o... o se avete pensato ad alcune cose, cioè ad esempio mentre lei parlava io pensavo a Giovanna che è lontana, e quindi ... Che pensieri avete fatto per lei e per voi?

Io ho pensato che pensasse al Ferruccio perchè è lontano, e adesso c'è molta vicinanza tra loro due, si sentono molto, e quindi lei è molto contenta quando lo sente... è molto entusiasta se lo sente e tutto... e poi anche se la situazione che ce l'ha anche la Katia, adesso che lei ci va la domenica, che va, andare insieme, un momento di comunione tra loro, e adesso era chiuso anche... chiuso anche quel momento lì, capito? ... e ho pensato che le è andata bene, cioè c'è il Ferruccio, c'è la Katia così, e ho pensato a quello, che è un momento no...

Sì, anch'io ho pensato ai suoi familiari, cioè anch'io ho pensato alla cosa di Ferruccio e le ho detto, cavolo, pensa poveretto, essere là, in quella stanza d'albergo, ti viene il magone a pensare come è ridotto 'sto ragazzo... L'Antonio con la sua situazione, la Katia con l'altra situazione... ho detto poveretta, anche lei, lì da sola...

tu ti senti legata, mani e piedi, perchè non puoi fare assolutamente niente... e quindi ti viene dentro lo scioppone... non c'è niente da fare... ti viene...

A me è venuta in mente un pò l'associazione con Mariagrazia.. cioè vederla piangere mi è venuta in mente la Grazia che ogni tanto anche lei, così, si mette a piangere... poi mi sono venuti in mente i miei due figli che sono soli in questo momento... anche loro sono soli... per loro vicissitudini...così.. e poi niente... sono stato ad ascoltare...

Grazie

Se io devo dire qualcosa, ho pensato a ... non soltanto alla Lorenza ma... così, mi sono venute in mente tutte le persone che ... sono sole... che non hanno la possibilità di ... di comunicare e di avere qualcheduno vicino... ecco questa cosa qui mi è venuta... cioè .. ho fatto.. l'ho assommata, l'ho assommata alle... a tante persone che sono sole in questo

momento... e quindi giustamente hanno questi momenti di sconforto perchè non hanno una spalla su cui piangere, ecco... che possa consolarle...grazie...

Bene... Ora veniamo a te Lorenza... allora... tu potresti raccontarci brevemente quanto ti ricordi di quel nostro breve dialogo... quello che ti ricordi tu... ripeto... non farti andar giù l'autostima se io mi ricordo di più, ma è perchè io lo faccio come professione, cioè sarebbe sconveniente se fosse diverso... Cosa ti ricordi tu di quel nostro brevissimo dialogo?

Io mi ricordo che... non parlavo...e tu ti sei accorto e mi hai detto: "Ma c'hai il magone?".. solo quella domanda mi ha fatto scoppiare a piangere.. perchè, appunto come avete detto voi, le situazioni dei miei figli, di mio nipote... il fatto di essere qui da sola in casa, senza nessuno con cui parlare.. è una situazione che mi pesa abbastanza...

Bene, e poi?

E poi... ho seguito il tuo consiglio, sono andata a ascoltarmi quello che mi hai detto... non so... lo dico delle stazioni? sì?

Sì, sì... cioè... questa era la domanda dopo che diceva... ma cos'è che è successo nel dialogo, perchè questo l'hai fatto dopo se non sbaglio...

Sì... ma, nel dialogo... ho visto l'interessamento da parte vostra, quel dirmi dai... quel cercare di aiutarmi in quello che potevate, a distanza...

Certo

Perchè logicamente è sempre una distanza, però riuscire a parlare con tutti voi e sentirvi partecipi, è stato, è stata una cosa che mi ha fatto piacere, è stato bello..

Bene, e quindi dopo, quando abbiamo chiuso la chiamata, cosa ti è successo, cosa hai fatto dopo la chiusura della chiamata?

Sono andata su whatsapp, a vedere un messaggio che mi aveva mandato mio fratello ... e... che parlava delle stazioni... e c'è la stazione di fermata e la stazione di passaggio... spiegandomi cosa voleva dire una cosa, e cosa voleva dire l'altra, e difatti è vero, la mia era una stazione di passaggio, perchè avevo bisogno di confrontarmi con qualcuno per tirar fuori le cose, per poter andare avanti, senza avere l'angoscia che avevo accumulato...

mhmm... certo.. e la mattina dopo è successo qualche cosa ancora se non sbaglio, perchè ho visto i tuoi messaggi whatsapp il mattino dopo ...

Il mattino dopo... o mamma, c'ho un momento di... di amnesia...

Ma sì ma sì... è l'età è l'età... è la vecchiezza... No no, dovrei riprendere i messaggi di whatsapp, ma fa niente... se non sbaglio il mattino dopo io ti ho chiesto questa faccenda delle stazioni, ma forse avevi rivisto un'altra volta il video... e forse ti aveva detto qualcosa d'altro...

Sì.. difatti il video l'ho visto più di una volta... difatti quando tu mi hai chiesto, prima di risponderti sono andata ancora a rileggermelo... a riascoltarlo e difatti mi è servito, mi è servito appunto per non rimanere dentro quell'angoscia che mi aveva preso.. mettermela un attimino alle spalle, e cercare di... sempre con la preoccupazione, perchè quella c'è..

Certo certo, non è che se ne va...

E rimane... però è l'angoscia che è andata via...

Certo, è l'angoscia che è andata via... allora ti faccio l'ultima domanda, e poi dopo vi saluto perchè non volevo fare le cose troppo lunghe... Secondo te quali sono i sentimenti che tu hai vissuto in quella giornata, e che ti hanno tenuto il magone quindi la commozione per tutta la giornata, fino a sera e quindi non riuscivi a chiudere il rubinetto, quali sono i sentimenti che hai vissuto?

Prima di tutto la solitudine...

Solitudine..

Solitudine e poi la preoccupazione...

Preoccupazione...

L'angoscia e il non saper cosa fare... per.. per andare avanti... per ... non... non mi sembrava di vedere vie d'uscita...

Sì, esatto, allora questa cosa qua io la traduco in un sentimento molto forte, un sentimento che non è facile da gestire, di cui però non vi parlo adesso, ne parlerò nel seguito del video, ma il sentimento che tu in particolare hai vissuto oltre alla solitudine e alla preoccupazione, era l'impotenza.

Quando tu dici il non sapere cosa fare o non poter fare nulla cioè è il sentimento di impotenza, che è uno dei sentimenti più forti e negativi, che ci mettono in una condizione di mancanza di potere proprio. L'impotenza è proprio la mancanza di potere personale, e in queste situazioni ovviamente il Viagra non può farci niente perché, anche se tu avessi preso il viagra, oltre al fatto di essere femminuccia tra virgolette, non avresti risolto niente. Nel seguito del video però io darò qualche informazione su cosa significa aumentare la sfera di potere personale, riprendendo alcuni degli esempi che abbiamo fatto insieme, sia per il Ferruccio che per l'Antonio perché, nelle parole che noi ci siamo

*scambiati, c'erano dentro delle cose, che voi non potete conoscere, non potete sapere, che però a me sono ben conosciute e ben presente. Ed è come le persone possono uscire dal sentimento di impotenza, e quindi riallargare il proprio potere personale, e quindi come tu dici nella stazione di passaggio, fare il pieno, ritrovare motivazione e fiducia, E ripartire come in realtà poi ti è successo la giornata dopo se non sbaglio. E' così? Confermi notaio?*

*Sì sì, è giusto, è giusto...*

*Bene bene, allora vi ringrazio, scusate se vi ho chiesto questo tempo... ecc. ecc.*

Giuda si suicida dopo aver tradito Gesù. Si suicida perché entra in contatto con i suoi sentimenti, con il senso di colpa che prova, e non riesce a reggerlo, non riesce a vedere vie d'uscita, non prende in considerazione il perdono, di sé e per sé. In particolari frangenti della vita, la mancata gestione dei sentimenti fa da spartiacque tra il tormento e la serenità, anche in presenza di preoccupazione. Perché è l'angoscia che se ne va, come per Lorenza.

Tutti noi siamo sollecitati emotivamente in questo momento. Tutti noi abbiamo un differente modo di conoscere, riconoscere e affrontare o gestire, come meglio credete, i nostri sentimenti.

Come dicevo nel video precedente (4 Gestire i sentimenti) , uno dei primi passaggi è avere un vocabolario a disposizione da consultare. Ma non si tratta di quelle sciocche e sterili attività di alfabetizzazione emotiva che vengono fatte in molte scuole. Ascolto, conoscenza e riconoscimento di quanto alberga nel proprio stato d'animo è affare complesso, si tratta di un lavoro sporco e interiore, compreso il guardare le nostre zone d'ombra.

Quali sentimenti hai provato in quel giorno buio? Questa la domanda. Solitudine, Preoccupazione, e poi il non saper cosa fare, il non poter fare nulla a riguardo. Ecco l'impotenza, sentimento di blocco.

Secondo passaggio, seconda domanda: " Era un sentimento appartenente alle stazioni di fermata o di passaggio?". Una stazione di passaggio, Lorenza lo riconosce bene, solo che non sa come fare. Una stazione di passaggio serve per fare scorte, benzina, controlli, ritrovare motivazione e fiducia.

Ora, quando il sentimento che viviamo è l'impotenza, come detto stiamo vivendo una perdita di potere personale.

Da persona perché vissuto in molti frangenti, e da professionista, perché studiato in molte persone, non nei libri, conosco il funzionamento di questo sentimento, e so che

per riprendere la strada di fronte all'impotenza, si tratta di ampliare o recuperare la propria sfera di potere personale. Come si fa? Ecco fatto.

Tre sono le aree di Potere Personale che nel tempo ho ideato, studiato e descritto nel libro *Il Counselling Situazionale*, tre sono i contenitori da perlustrare per cercare quanto fa al caso nostro.

Libertà, Influenza, Trascendenza sono i nomi delle tre aree. Prima gli esempi e poi una breve descrizione.

Nel breve colloquio con Lorenza le chiedo cosa la commuove, poi di cosa ha paura. Lei prima risponde "Un po' tutto", poi sollecitata nel fare esempi, parla del nipote segregato in albergo a Melbourne, stanza 3 x 3, da solo, a dodicimila chilometri di distanza. "Hai fiducia in lui?", le chiedo. Che idea ti sei fatta di Ferruccio? E' una persona in grado di badare a se stessa, è sprovveduto, è maturo, è sveglio, se la sa cavare da solo, è imbranato, dipendente dagli altri?

La risposta non può che essere scontata, per un giovane di trent'anni che da sei mesi viaggia da solo per il mondo, dall'Italia sino a Cambogia, Laos, passando in terno per l'intera Russia, dormendo nei posti più variegati, nelle sistemazioni più impensabili, trovando lavoro per quanto necessario, con una rete di contatti e conoscenze in molti dei paesi visitati.

Il tuo bisogno è di "rassicurarti". Ogni paura, ogni preoccupazione ha bisogno di una qualche assicurazione.

In questo caso la rassicurazione arriva dal funzionamento dell'Area di Trascendenza, che significa letteralmente "andare oltre" al bisogno immediato, oltre al controllo di quanto accade ai propri cari, oltre al bisogno di certezza. Se non possiamo decidere di controllare gli eventi, possiamo decidere come viverli.

Possiamo fare tutto ciò che è in nostro potere per non farci attanagliare da pensieri bui. Possiamo ricercare significati trascendentali alla vita nostra e delle persone che ci sono care, guardando un poco oltre al nostro naso e alle cose che ci sono conosciute, care e rassicuranti: avere tutti nel nido e sotto controllo.

Una volta rassicurata un poco dal guardare il nipote con occhi lucidi e ragionevoli, anziché anneriti dai sentimenti, si passa al figlio, esposto per lavoro al contatto con persone e camionisti, in un ambiente collegato ai rifiuti, non il massimo per la salute e l'igiene.

In questo caso non si tratta più di rassicurazione legata alla trascendenza, al mettere in conto che la sua vita potrebbe andare anche in una direzione non desiderata dalla mamma, si tratta di individuare ciò che è possibile fare concretamente, nell'Area di

Libertà o nell'Area di Influenza. Ed ecco le domande della azione, non della introspezione.

E' esposto al contatto? In che modo? Tiene le distanze? Ha occasioni ravvicinate? Ha la mascherina? Può aggiungere un foulard di seta? Ha i guanti? Li usa tutto il giorno e poi li butta? Sa come si tolgono senza toccarli con le mani? Le scarpe che utilizza al lavoro, quando rientra a casa le lascia fuori? Le disinfetta? Le pulisce e in che modo?

Ecco in atto l'Area di Libertà con una possibile puntatina nell'Area di Influenza, ciò che può fare e il cui esito dipende solo da lei, ciò che può fare per migliorare il comportamento del figlio, ma il cui esito dipende da lui.

Tre di queste cose Lorenza non le ha pensate, e diventano il compito per l'indomani: chiedere al figlio informazioni sui tre aspetti, foulard, scarpe, guanti. Ecco che Lorenza allarga la sua "sfera di potere", trova qualcosa che "può" fare, anziché rimanere tutto il giorno isolata nei suoi pensieri e nella angoscia.

Col nipote Ferruccio trascendenza per assicurare. Col figlio Antonio libertà per fare. Questo in breve e in quei pochi minuti.

Per la combattere solitudine, la condivisione, anche la scelta di cercare supporto rientra nella nostra Area di Libertà. Per combattere l'impotenza, tutto quanto descritto nell'esempio. Riconoscere i sentimenti, riconoscere il loro legame con esigenze, desideri, bisogni, aspettative. Riconoscere la tipologia di stazione. Attivare una o più delle tre aree di potere personale. Stimolare la creatività nelle idee per ogni area.

Tutti lo possiamo fare. Tutti e per ogni occasione, anche quelle più dolorose e senza via d'uscita, che ci obbligano alle stazioni di fermata. Come diceva Victor Frankl in campo di sterminio: se non posso decidere della mia vita o della mia morte, posso sempre decidere come viverla fino all'ultimo.

Il solito saluto di sostegno e comprensione per tutti noi.



[www.italianmr.com](http://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

