

CI RICENTRIAMO: Proviamo a “ricentrarci” con qualche minuto di concentrato silenzio e con la condivisione dei pensieri ed emozioni vissuti durante l’estate da parte di chi si sente di rompere il ghiaccio. C’è chi ha pensato spesso al nostro cerchio, chi non ci ha pensato proprio pur sentendo un gran piacere a ritornare. Mi commuove lo scritto di B. e mi colpisce l’esperienza di S. che dice di aver pensato di aver sviluppato un legame del tipo “cordone ombelicale” e di aver deciso a suo tempo di non venire più per rompere questo cordone ma poi venuto il giorno stesso dell’incontro si è precipitata ad organizzare la giornata per poter partecipare. Ne nascono delle interessanti considerazioni sulla separazione.

LA SEPARAZIONE: per acquisire autonomia non è necessario separarsi fisicamente, tagliare fisicamente tutti i ponti. La vera acquisizione di autonomia, l’elaborazione interiore della separazione avviene a livello simbolico. La capacità di separarsi dalle persone, dalle cose e la relativa acquisizione di autonomia avviene naturalmente (anche se non necessariamente facilmente) se si è in un percorso evolutivo, se ci si mette nelle condizioni adeguate per evolvere. Spesso invece ci si illude che “andando a vivere per conto proprio”, per esempio, ci si liberi da vincoli di dipendenza involutivi; ma purtroppo non è così; questi possono permanere e riaffiorare successivamente.

DIPENDENZA/INDIPENDENZA: gli inesperti, i nostri figli, tutti i cuccioli tendono naturalmente all’indipendenza, ma il percorso evolutivo e naturale verso l’indipendenza è possibile solo se gli inesperti hanno avuto la possibilità di vivere adeguatamente la fase di dipendenza. Gli inesperti devono essere “tenuti in mano”, in modo da sentire sempre che i loro esperti li sostengono e li sostengono fin quando si sentono di spiccare il volo. Gli esperti devono sostenere e “stare a guardare”, restare anche pronti per accogliere nuovamente e sostenere nuovamente se questo è richiesto. Un genitore può fare 2 cose sbagliate:

- 1) trattenerne con la forza dell’autoritarismo o con i vincoli dell’affetto;
- 2) lasciare andare, non sostenere abbastanza; o sospingere con troppa fretta.

#### L’EVOLUZIONE NON SI PUO’ DETERMINARE

L’evoluzione è un percorso naturale che ha tempi, ritmi, direzioni che non possiamo in alcun modo determinare, gestire, programmare. L’evoluzione si può favorire ma non determinare; si può ostacolare ma non sospingere. I fenomeni evolutivi non si possono scegliere, si può però lavorare per renderli possibili, per creare le condizioni necessarie: il concepimento è un fenomeno di evoluzione, noi possiamo fare una serie di cose per renderlo possibile, ma non posso obbligare un ovulo ad incontrare uno spermatozoo.

In genere quando un genitore si accorge che un figlio ha un aspetto involutivo, tende ad affrontare il problema direttamente, intervenendo con proposte e azioni concrete e dirette. Questo è inutile o dannoso. La cosa migliore è togliere gli ostacoli che si frappongono alla naturale evoluzione di questo figlio poi l’evoluzione si rimetterà in moto come e quando vorrà.

Manca **2° incontro -II parte “Noi e i nostri rapporti”**

80 MONDI - 80 SUSANNE: Ognuno di noi, ogni giorno, “gira in 80 mondi” (il rapporto con se stesso, con la propria mente, con il proprio corpo, con il proprio partner, con i figli, con la propria madre, con il padre, con i colleghi, con i datori di lavoro, con i vicini di casa, etc...), ma anche in “80 persone diverse”, perché ognuno di noi è diverso a seconda delle relazioni che ha. Io, Claudia non solo giro in 80 mondi diversi, ma sono anche 80 Claudie diverse.

In ogni situazione alcune Susanne, cioè alcuni dei nostri modi di essere, sono in luce, altri sono in ombra. Se si è tendenzialmente evolutivi restano in ombra, senza che siano eliminate, le funzioni che non devono entrare nella relazione che sto vivendo in quel momento (per esempio i problemi con il partner non devono entrare nel rapporto con i miei alunni), per tornare in luce in un'altra relazione, in un altro momento. E' importante che le funzioni che restano in ombra ci siano e abbiano in altri momenti la loro adeguata luce, perché ci danno l'adeguato sostegno.

TIPOLOGIE DI RAPPORTI: Esistono 4 tipologie di rapporto: 1) i rapporti di coevoluzione; 2) i rapporti di collaborazione; 3) i rapporti di antagonismo; 4) i rapporti di indifferenza;

COLLABORAZIONE SEMPLICE O EVOLUTIVA: i rapporti di collaborazione possono essere rapporti di “semplice collaborazione” o rapporti di “collaborazione evolutiva”. Un rapporto di “semplice collaborazione” si esaurisce nella collaborazione stessa, non ha altri fini: se buco una gomma e un automobilista si ferma a darmi una mano, si instaura una collaborazione fine a se stessa, che non ha altri orizzonti. Un rapporto di “collaborazione evolutiva” ha invece, oltre allo scopo evidente della collaborazione, anche quello di sviluppare il rapporto stesso: se aiuto un amico o il mio compagno in un lavoro lo faccio anche con l'obiettivo di far crescere il rapporto stesso.

ANTAGONISMO SEMPLICE O EVOLUTIVO: anche i rapporti di antagonismo possono essere di “semplice antagonismo” o di “antagonismo evolutivo”. Un rapporto di “semplice antagonismo” si esaurisce nell'antagonismo stesso, non ha altri fini (esempio: se rispondo per le rime ad un impiegato scortese) mentre un “antagonismo evolutivo” ha, oltre allo scopo evidente della contrapposizione, anche quello di far crescere il rapporto (se mi becchetto con mio marito per far presente il mio punto di vista).

Molti di noi sono stati educati a ritenere l'antagonismo come una cosa negativa, sia nella coppia, sia nel rapporto che i genitori hanno con i figli. Al contrario una certa dose di antagonismo è salutare sia nella coppia che nel rapporto con i figli. L'idea che nei confronti dei figli si debba essere e apparire sempre d'accordo è sbagliata e finta; al contrario è salutare che i figli vedano posizioni diverse, anche conflittuali.

Nella coppia dovrebbero esserci molti ambiti in cui i protagonisti vivono un rapporto di coevoluzione; alcuni in cui si è in antagonismo e altri ancora in cui c'è indifferenza (esempio: mi è totalmente indifferente cosa si dicono il mio compagno e i suoi amici quando vanno a pesca).

DRAMMATIZZAZIONE: una sorella Maria Grazia sempre arrabbiata con tutti e un'altra, che vorrebbe instaurare un rapporto evolutivo con lei. Se quest'ultima assume comportamenti sempre di pazienza e disponibilità potrebbe instaurare con la sorella un rapporto di dipendenza, non adeguato a rapporti di pari. Meglio esprimere i comportamenti che descrivono alcuni dei molti mondi (non tutti) che vive e attraversa, ora di disponibilità, ora di antagonismo, ora di indifferenza. E stare a vedere.

Claudia

DOMANDE: Ci sono alcune domande, ma soprattutto la lettura intensa di uno scritto di Marcella. Non so se ho capito davvero le sue osservazioni ma ho sentito l'intensità delle sue parole.

TRA LUCE ED OMBRA: Ognuno di noi, ogni giorno, dovrebbe “girare i propri 80 mondi” tenendone adeguatamente alcuni in luce ed altri in ombra, per poi dare luce ad altri. Tutti i nostri mondi (o funzioni) dovrebbero avere adeguati momenti di luce. Può succedere però che ci siano momenti della vita, più difficili o più faticosi di altri, in cui alcuni mondi sono costretti a restare a lungo in ombra. E' importante sentire il dolore per questo fatto.

SUL DOLORE: Il sentire i sentimenti di dolore, è un modo, non piacevole ma efficace, per non dimenticare questi mondi, per averli sempre presenti e poterli quindi ritrovare quando potremo tornare a viverli appieno. Di fronte al carico di sogni infranti e di progetti mancati il dolore potrebbe essere tale da portarci a “negare” e “mutilare” alcune parti di noi. Ma dobbiamo ricordare, per sostenere il dolore, che il dolore è un sentimento vivo ma che non rompe la frontiera personale (mentre la depressione e l'angoscia tendono a romperla, a “spezzarci”) e che chi ha “ammazzato” i propri sogni è come uno schizofrenico che non sente il dolore nemmeno se sbatte la testa sul muro.

SOGNI DA TENERE E SOGNI DA LASCIARE: è importante distinguere tra i progetti e i sogni che possiamo ancora tenere vivi perché forse potremo ancora realizzare (quando sarò nonna forse imparerò l'inglese) e quelli che non potremo realizzare più (a 50 anni mi devo rassegnare al fatto che non sarò mai una ballerina classica) e che vanno lasciati andare. A volte il lasciar andare un progetto costituisce un vero lutto (es: una laurea o una maternità mancata) e si deve allora affrontare un vero lavoro di elaborazione del lutto che ci consenta di chiudere con quel sogno, senza chiudere con la sognatrice, con la persona che avrebbe potuto realizzare quel sogno. Se il lutto è ben elaborato (e questo purtroppo non sempre accade) la persona che, per esempio, non ha avuto figli può diventare serenamente e appassionatamente madre di molte altre imprese.

SOGNI E SOGNATORI: bisogna quindi distinguere tra sogni e sognatori, tra progetti e progettisti; e quando siamo costretti a rinunciare ad alcuni progetti, dobbiamo salvare quella parte di noi che avrebbe potuto realizzarli. Questo consente di tenere vivi anche quelle parti di noi: un amico di una partecipante avrebbe voluto studiare astronomia, la vita glielo ha impedito, ma ora va ad Arcetri a fare le osservazioni, legge le riviste specializzate, etc... Questo gli consente di non rinunciare a una parte di sé, e di realizzare quel sogno anche se in forme ridimensionate.

NON E' CHE I NOSTRI SOGNI SONO MORTI E' CHE LI HANNO SOTTERRATI VIVI: Se anche a noi la vita ha “sotterrato” qualche sogno dobbiamo sentirne il dolore, custodire in buono stato gli strumenti che potrebbero consentirci di “dissotterrare i nostri sogni, e se questo non può più accadere mantenere viva la sognatrice che siamo state, che siamo ancora.

L'ELABORAZIONE DEL LUTTO: Consideriamo l'esempio dell'elaborazione del lutto della perdita della bellezza giovanile. E' un lavoro lungo e che in genere attraversa 3 fasi, fatte di sentimenti e pensieri:

- 1) la fase della rabbia e della protesta (non si vuole cambiare, etc..);
- 2) la fase della disperazione (può darsi che si odino le ragazze, che non si abbia desiderio sessuale, etc..)
- 3) la fase della riparazione (ci si ricalibra sulla base di nuovi limiti e possibilità).

Manca **5° incontro -II parte “Noi e i nostri rapporti”**

DOMANDE: Mi colpisce una domanda sulla possibilità di evoluzione dei sentimenti. Ma soprattutto c'è la richiesta di aiuto di M. su una situazione personale.

TRA DESIDERIO DI AIUTO E SENSO DI PERICOLO: Maria Gina ci propone di dare noi indicazioni a M. Ci proviamo mossi dal desiderio di essere di aiuto e dal timore di far male. M.G. ci pone delle regole per regimentare le nostre buone intenzioni e per proteggere tutti da possibili ferite:

- 1) siamo tenuti al segreto (è una regola che credo avessimo tutti già completamente interiorizzato);
- 2) non fare domande (è una regola utile, perché mi sembra che ci venga naturale fare qualche domanda). M.G. spiega il senso di questa regola: chi ha un problema ha fatto un proprio percorso razionale ed emotivo su quel problema, una domanda può cadere al di fuori di questo ambito; la persona interessata può “sbilanciarsi” nel tentativo di rispondere a questa nuova domanda, e non riuscire a sostenersi, cadere e farsi male. Mi domando, se questo vale anche nei rapporti di amicizia e di pari, se ci vorrebbe *sempre* un po' più di cautela nel fare domande..
- 3) possiamo solo esprimere pensieri o sentimenti attingendo alla nostra personale esperienza.

SABBIE MOBILI Dopo alcune domande e qualche esperienza personale, D. esprime il senso di disagio che sta provando, dice “le nostre, mi sembrano tutte chiacchiere”. Anch'io provo nettissimo un senso di disagio che visualizzo così: il pavimento della stanza è verde, melmoso e ondulato come le sabbie mobili e tutti noi ci sforziamo di reggerci con le spalle al muro, e sostenendoci a vicenda, per non cascarci dentro; siamo tesi e guardinghi, non troppo spaventati ma allertati.

IL DISAGIO DELL'ANDARE OLTRE I LIMITI: M.G. spiega che stiamo provando questo senso di disagio perché siamo oggettivamente in una situazione di pericolo, il pericolo in cui si è ogniqualvolta in un rapporto si sta oltrepassando il limite del rapporto stesso. Il nostro gruppo ha dei limiti precisi, uno di questi è che noi, che siamo inesperti, non affrontiamo direttamente i problemi personali di qualcuno di noi; questo è al di fuori del nostro ruolo.

Rispettare i limiti dei nostri rapporti è fondamentale per il nostro equilibrio e per l'evoluzione dei nostri rapporti. Questo non significa che i limiti non possano essere ridefiniti; ma oltrepassarli, anche per pretesi fin di bene (per es. quando un genitore preoccupato per qualcosa che riguarda il proprio figlio adolescente, legge di nascosto il suo diario) rompe la frontiera personale.

L'EUFORIA DELL'ANDARE OLTRE I LIMITI: M.P. per esprimere il suo disagio dice “sembravamo tutti esperti, ci sentivamo chissà chi...”. M.G. spiega che andare oltre i limiti, non necessariamente dà senso di disagio, può anche dare senso di potenza, di entusiasmo, di euforia. Un esempio limite è quello dei rapporti di perversione (sessuale e non solo) in cui la vittima spesso prova un senso di completo accordo e di fusione con il proprio persecutore.

L'EVOLUZIONE DELLA NOSTRA CAPACITÀ DI SENTIRE I SENTIMENTI: M.G. ci spiega che ha voluto farci provare l'esperienza del limite, del pericolo dell'oltrepassare i limiti. Dice che eravamo pronti per farne esperienza, per sentire il disagio e per esprimerlo. Ci siamo avvicinati al limite, ci siamo ondeggiati sopra, ma abbiamo sentito il pericolo e lo abbiamo espresso: questa è una prova dell'evoluzione della nostra capacità di sentire ed esprimere i sentimenti. Una prova dell'evoluzione dei nostri sentimenti.

Manca **7° incontro -II parte “Noi e i nostri rapporti”**

UNA DOMANDA DI MARIA GINA: M.G. racconta di aver preso una decisione riguardo il gruppo e di averne tratto conferma da un episodio che ci racconta affinché noi cerchiamo di capire di quale decisione si tratta. M.G. racconta di un episodio riferitole (non direttamente) da un partecipante: in una scuola c'è stato un incontro tra due psicologi e un gruppo di genitori, questi ultimi erano stati messi in coppia ed era stato loro chiesto di raccontare all'altro qualcosa di sé; alcuni genitori sono rimasti infastiditi e se ne sono lamentati.; forse M.G. può essere interessata a questo genere di attività nelle scuole. Proviamo a individuare la decisione di M.G., che ci sollecita a non fare voli pindarici ma a restare fedeli alla storia. Ci proviamo senza grandi risultati.

LA DECISIONE: M.G. ci guida osservando: il fiume conscio del racconto è “M.G. può essere interessata a questo genere di attività nelle scuole”, il fiume inconscio è “alcuni genitori sono rimasti infastiditi al parlare di fronte ad estranei”. Trasponendo al nostro ambito, il messaggio è “alcuni di noi si sono sentiti a disagio di fronte a degli estranei”, la decisione è stata “il nostro gruppo chiude a nuovi ingressi”.

LA CHIUSURA: Riflettiamo sul disagio procuratoci dagli “estranei”: c'è chi ha sentito un disagio vero e proprio, chi si è sentito in colpa perché che non avevamo il modo di spiegare loro tutto il nostro percorso, chi li ha “annullati” cancellandoli dalla propria vista, sia pur inconsapevolmente. M.G. osserva che la decisione non viene presa con riferimento ai singoli ma al benessere e all'evoluzione del gruppo. C'è un orizzonte e una prospettiva di tipo collettivo, non individuale. Anche chi può non aver provato alcun disagio nei confronti dei nuovi può avere sentito che l'evoluzione del gruppo era ostacolata dalla difficoltà dovuta alla presenza di estranei.

Non si deve considerare in termini moralistici la chiusura; ci sono momenti in cui la chiusura è un'azione adeguata e salutare per l'evoluzione di un rapporto (momenti in cui si ha bisogno di stare da soli con sé stessi, momenti in cui la coppia ha bisogno di stare per conto proprio, etc.); non assecondare questo bisogno di chiusura sarebbe sbagliato.

C'è chi si sente a disagio nel chiudere, nel mandare via delle persone dal nostro gruppo. M.G. dice che bisogna saper dire di no. Possiamo esprimere il nostro sincero dispiacere e in genere le persone che si sentono dire di no, se viene detto con cortesia, lo possono capire e sostenere.

#### REGOLE DI INTERPRETAZIONE

Osserviamo che nessuno di noi è stato in grado di leggere il messaggio inconscio dell'episodio raccontato. M.G. da un lato ci conforta dicendo che era una cosa difficile perché non era la nostra prospettiva di osservazione, dall'altro ci illustra come fare:

- 1) una regola: essere fedeli al testo del messaggio (il testo nel nostro caso era: alcuni genitori si sono infastiditi a dover parlare con degli estranei; mio figlio balbetta e per parlare ci mette un sacco di tempo)
- 2) due procedure:
  - a) decontestualizzare il messaggio, ossia ridurre all'osso il messaggio, togliergli ogni contestualizzazione (ci si può infastidire a parlare con estranei; balbettare = prendere più tempo nel parlare);
  - b) ricontestualizzare il messaggio (qualcuno del nostro gruppo si è infastidito della presenza di estranei; mio figlio ha bisogno di più tempo).

Queste regole e procedure anche se ci sembrano comunque difficili da imparare nei nostri casi concreti, ci suggeriscono come agire nel concreto.

LA DRAMMATIZZAZIONE DELLA FRONTIERA PERSONALE: un gruppo di 6 persone fa la drammatizzazione di una frontiera personale (FP), con qualche difficoltà, ma sufficientemente funzionante. Sono in cerchio e si danno la mano. Alcune persone hanno un legame distorto: una persona dà la mano ai vicini con le proprie braccia incrociate; un'altra non dà le mani ai vicini ed è tutta appoggiata su una spalla di una vicina. Questi punti rappresentano ambiti deformati della F.P. Le funzioni che corrispondono a questi punti sono funzioni che la persona non vive adeguatamente, sono funzioni tendenzialmente involutive.

UN'ESPERIENZA FELICE: Quando il soggetto vive un'esperienza positiva che coinvolge tutti gli ambiti, come un innamoramento, i legami si distendono, il cerchio si allarga. Tutti i legami tengono ma la loro maggiore flessibilità, può consentire che qualche punto deformato si modifichi e ritrovi una più adeguata conformazione. Questo accade perché nel rapporto la persona “impara” nuovi principi di organizzazione a lei più adeguati.

PSICOTERAPIA E/O IMPRESA EROICA: il sistema comunicativo-evolutivo, per trasformare la nostra F.P. ridandole una nuova organizzazione più evolutiva, indica due strade che non sono alternative o in contrapposizione ma solo diverse: la psicoterapia (senza distinguere tra le diverse scuole di pensiero) e l'impresa eroica. Entrambe possono essere efficaci se portano ad acquisire nuovi e più adeguati principi di organizzazione. La psicoterapia è un rapporto esperto-inesperto con alto potere inscrivivo di principi di organizzazione e per questo dovrebbe essere particolarmente efficace e necessario nei casi di grande difficoltà.

L'“impresa eroica” è un'impresa difficile ma possibile, deve essere una attività che ci piace ma che ci impegna vicino al limite delle nostre possibilità così che possiamo provare ad andare oltre ai nostri limiti; deve vederci disposti con l'assetto mentale del guerrieri alla ricerca del Graal. E' importante che ci cimentiamo in imprese eroiche che riguardino (contemporaneamente o successivamente) le sfere del corpo, della mente e del sociale. L'effetto dell'impresa eroica è quello di apprendimento di nuovi principi di organizzazione che vanno a collocarsi in tutti i nostri ambiti, consentendo di innescare dei cambiamenti dove abbiamo dei punti malformati della F.P. Impegnarci con una impresa eroica sulla sfera corporea può dipanare i propri effetti anche su altri ambiti.

QUANDO SI ROMPE LA FRONTIERA PERSONALE: esperienze felici e imprese eroiche ci permettono di imparare cose nuove, di crescere, di trasformarci, di andare oltre i nostri precedenti limiti, senza romperci. Esistono però situazioni in cui la F.P. si rompe. Visualizziamo nella drammatizzazione, la rottura della F.P. con l'ingresso nel cerchio di una persona che rompe un legame del cerchio. Ci chiediamo se si tratta sempre di episodi di rottura che subiamo dall'esterno. M.G. spiega che si tratta di episodi che subiamo ma che possono venire sia dall'esterno che dalla nostra sfera interiore. Un esempio: un superiore al lavoro dà un riconoscimento ad una collega anziché a noi che lo meritavamo di più. Questo è un episodio di rottura della F.P. che può essere percepito più o meno gravemente a seconda della nostra situazione personale. Se questo episodio va a toccare un ambito malformato dal sentimento che nostro padre ha sempre preferito nostra sorella a noi, potremmo avere un'altra rottura della Frontiera personale che viene dall'interno. In genere se siamo in una situazione tendenzialmente evolutiva siamo in grado di autoriparare le rotture della FP. Ci sono situazioni in cui però le rotture sono molte e gravi e forse in questi casi c'è bisogno di un aiuto di esperti.

Manca **10° incontro -II parte “Noi e i nostri rapporti”**

UNA PERSONA NUOVA: MGM le spiega che abbiamo posto un divieto all'ingresso di nuove persone e che comunque questo è il nostro penultimo incontro. Sento la difficoltà e un senso di imbarazzo nel “mandare via” questa persona. Mettere limiti, farli rispettare non è facile.

DOMANDE: mi interessano soprattutto le domande: 1) come e quando mettere fine a una impresa eroica, 2) il rapporto con il medico nel corso di una malattia importante a che classe di rapporto appartiene; 3) possiamo riassumere le regole del “buon contratto”.

SUI NOSTRI SBAGLI: nelle classi di rapporti nelle quali siamo i protagonisti possiamo sbagliare, nel senso che il peso degli sbagli è minore; nelle classi di rapporto nelle quali siamo la “condizione necessaria” siamo tenuti a sbagliare il meno possibile. Dobbiamo stare più attenti. E l'attenzione è anche il risultato di un buon allenamento.

LA STORIA DI RENZO E PAOLO: un capo autoritario e due dipendenti: Renzo con molte insicurezze e Paolo con una buona FP che lo fa sentire a posto, presente a sé stesso. Chi tratterà meglio (o meno peggio) il capo? Paolo! Perché? Non perché sia più capace, ma perché, se è necessario, “sa diventare come il cristallo”, e questo, anche per un capo autoritario, è un ostacolo. Racconto la mia storia perché mi sembra un esempio calzante, perché so che “questo cerchio” mi ha sostenuto, senza saperlo, dandomi forza ed energia. Il mio capo è un debole con i forti e un forte con i deboli, un po' autoritario, un po' anarcoide. A maggio dopo una discussione ho capito che dovevo cercare di intraprendere una strada che mi rendesse più simile a Paolo che a Renzo. I passi che ho fatto finora sono stati:

- 4) cominciare ad impedire che ci fossero invasioni indebite del mio territorio. Non sapendo come fare ho deciso di “dargli del lei”. E' stata per me una impresa eroica in un contesto dove tutti si danno del tu. MG commenta che è importante in ogni rapporto trovare la “distanza adeguata”, anche con i figli (né troppo distanti, né troppo soffocanti in modo autoritario o mielosamente affettuoso), con i partner, gli amici.
- 5) poi ho sentito/capito che per “tenere le posizioni” non dovevo solo difendermi dalle invasioni degli altri, ma anche dal mio “debordare”, dovevo “tenermi entro limiti adeguati a me”, non farmi carico di tutto. Ci sono stati mesi, che durano ancora, in cui mi dicevo “ora te ne stai qui nella tua stanza, e aspetti che vengano a dirti cosa devi fare”.
- 6) al mare a metà agosto, leggendo uno dei libri della Meacci, ho fatto un collegamento tra il mio lamentarmi dei miei problemi di lavoro sempre e con tutti e il racconto della mamma di Valentina che lamentandosi di tutto mostrava di non saper sostenere né se stessa né la figlia, così che la bambina ha mostrato questo principio di organizzazione involutivo buttando la sua bambola preferita nella cacca. Ho sentito che non potevo più “buttarmi via” raccontando a tutti e in continuazione i miei problemi di lavoro. Lo potevo fare solo in un ambito voluto e adeguato. So che queste imprese eroiche devono durare ancora; non mi sento ancora capace di “modularmi dal fumo al cristallo” in modo naturale; ma vedo i prodotti, e mi sembrano positivi: dormo meglio, la sera a cena con mio marito parlo d'altro, il mio capo mi rispetta di più.

LA FINE DELL'IMPRESA EROICA: un'impresa eroica può concludersi quando troviamo una nuova forma evolutiva e dinamica.

LA LIBERTA': la libertà non è uno stato senza vincoli, un “avere tutto per possibilità”. E' arrivare al massimo del movimento evolutivo che ci permettono le circostanze di quel periodo della nostra vita, di quella società, di quel dato periodo storico che stiamo vivendo. Claudia

Manca **12° incontro -II parte “Noi e i nostri rapporti”**