

## ESERCITARE LA GIUSTIZIA

Giusto ... Non giusto ... Giusto ... Non giusto ...

Un esercizio per 'sfogliare' insieme i petali della margherita di virtù Giustizia.

di Alessia Gallo, Counselor Practitioner

Viviamo tempi 'strani', in cui tutto sembra permesso, in cui tutti si sentono autorizzati a giudicare il proprio prossimo; in cui la fretta impera e ci spinge a cercare colpevoli e innocenti senza voler davvero comprendere, senza più porsi domande e senza più prestare ascolto.

Esprimere un giudizio, etichettare ciò che è cattivo separandolo da ciò che è buono, allontanare il colpevole dal giusto sembra regalare, almeno per qualche brevissimo istante, l'illusione di sentirci a posto e al sicuro.

Ma poi?

Proviamo con l'esercizio che vi propongo ad andare un pochino oltre.

### ESERCIZIO GIUSTIZIA: AZIONE!

Provate per pura curiosità a prendere un quotidiano, uno qualunque, e leggete attentamente almeno le pagine dedicate alla cronaca. Non sono dotata del dono della preveggenza, ma potrei scommetterci che ognuno di voi è stato colto, almeno per un momento, da un moto interiore di ribellione.

Alla vostra mente è sicuramente salito lo sdegno di chi vorrebbe urlare: "è un 'ingiustizia!"; "ma come è possibile?"; "bisogna trovare il colpevole"; "è sicuramente lui il colpevole"; "VA PUNITO".

È un moto interiore che sale, che prende la forma della rabbia a volte, del senso di impotenza altre, è una sensazione di ribellione che non riesce a trovare spazio di azione.

E allora per una volta, per questa volta, provate a far agire questo disagio che avete dentro.

Scegliete una notizia fra quelle che vi hanno più colpito e sdegnato.

Ritagliate la notizia dal quotidiano e poi costruitevi il vostro setting del Giudice Perfetto o se preferite del Giustiziere Giusto:

- una sedia e un tavolo
- l'articolo ritagliato dal quotidiano
- un piccolo martelletto e un ceppo di legno (quello da cucina andrà benissimo)
- fogli bianchi e qualche penna.

Fate qualche bel respiro profondo e calatevi con serietà nella parte, oggi siete i Giudici che possono riportare l'ordine ed esercitare la GIUSTIZIA.

Rileggete con cura l'articolo, immaginate di fare tutte le domande che ritenete opportune, avvaletevi del martelletto per riportare l'ordine in aula qualora le parti si scaldino troppo (abbiate cura di scaricare i colpi sul ceppo e non sul tavolo).

Accogliete le vostre emozioni, la rabbia, la paura, lo sdegno, il senso di impotenza, la compassione.

Ora ritiratevi in Camera di Consiglio.

Quale che sia il giudizio formulato, fate 10 respiri profondi, poi prendete carta e penna e immaginate di scrivere due lettere, una a chi ha subito l'ingiustizia e una al presunto colpevole.

Provate a sospendere il semplice e sbrigativo giudizio e provate ad aprirvi anche alla comprensione e alla compassione.

L'ascolto delle nostre emozioni e l'utilizzo dell'empatia ci saranno di grande aiuto.

Non si tratta né di far finta che nulla sia successo e nulla ci abbia 'smosso' qualcosa dentro; né di dare un generico perdono che tutto annulla e che etichetta la rabbia come reazione 'cattiva'.

Scrivete lasciando andare quello che avete dentro, se vi sentite bloccati usate il respiro, poi tornate a scrivere. Non censuratevi, queste lettere non verranno messe agli atti, non verranno pubblicate.

Scrivete cosa provate, cosa non capite, cosa vorreste fare, cosa vi resta dentro, quali sensazioni e quali emozioni. Lasciate andare proprio tutto.

Vi siete esercitati con protagonisti che per voi sono perfetti sconosciuti, ma ricordatevi che potete ripetere l'esercizio anche con fatti che riguardano voi in prima persona e anche in questo caso, nessuna censura, lettere e atti non verranno mai resi noti!

Forse qualcuno si aspettava un esercizio che permettesse di mettersi alla prova esercitando in modo corretto e virtuoso l'arte del GIUDIZIO.

Io non avevo da proporvi un esercizio simile, forse solo Chi è più in alto - ma davvero molto più in alto - di me potrebbe fornirvi esercizi utili e attendibili in questo senso.

Io volevo solo provare, insieme a voi, ad andare verso un esercizio della Giustizia che, sospendendo il giudizio – sembra un paradosso, ma non lo è - si avvicinasse maggiormente alla comprensione, anche di noi stessi.

Errare è umano! Ma l'errore sta nel comportamento e non nella persona!

Apporre sbrigative etichette alla realtà che ci circonda non la renderà migliore, ma solo più rigida!

Lasciare a DIO il 'privilegio' e l'onere del Giudizio Universale non significa annullare regole e principi, diritti e doveri, ma significa semplicemente continuare a essere uomini fra gli uomini, consapevoli che a nessuno è dato il peso della perfezione.

E QUESTA SI' CHE E' DAVVERO UNA GRANDE GIUSTIZIA!

Un contatto con i nostri lettori è uno strumento in più per rendere questa newsletter maggiormente efficace e piacevole; un feedback sugli esercizi è un'ottima occasione. Ci fa piacere ricevere le vostre impressioni: scriveteci la vostra esperienza nel praticare l'esercizio e, se ci sono, eventuali dubbi a [info@insightformazione.it](mailto:info@insightformazione.it). Grazie.