

LA PRUDENZA E IL GIOCO DEL CORVO

Siamo cresciuti aspettandoci l'arrivo di un grillo parlante capace di dare voce alla nostra coscienza di bravi bambini, ora è giunto il momento di scoprire quanto utile e prezioso può essere chiedere l'intervento di un corvo amico! Più silenzioso e sbrigativo del vecchio grillo, ci aiuterà a ripulire la nostra 'prudenza' da ambigue buone ragioni!

di Eliana Scozzaro, counselor Practitioner

"La prudenza non è mai troppa" recita un noto proverbio, ripetuto perennemente dalle madri ai figli in procinto di uscire con gli amici. Ma è davvero così?

Tra prudenza e paura, si sa, il confine è piuttosto labile. Per quanto sia una dote senza dubbio utilissima, per troppa prudenza possiamo perdere occasioni molto interessanti. Come fare quindi a distinguere le due cose e a capire se la mela davanti a noi va colta?

Chiediamo aiuto al corvo.

"... non sono io il giudice, non sono il soldato, sono soltanto il corvo..." canta Davide van der Froos: il corvo è un simbolo imparziale che, senza giudicare, per tradizione accompagna le anime nel loro viaggio. Ripulisce i resti e toglie il vecchio per far spazio al nuovo, alla rinascita.

Sediamoci comodamente, chiudiamo gli occhi e facciamo tre bei respiri profondi e rilassanti.

Ora riapriamo gli occhi, prendiamo una penna, un foglio bianco e lasciamo che il nostro corvo interiore ci suggerisca tutto quello che c'è nella nostra mente, in totale libertà, in merito alla nostra occasione per circa cinque minuti. Non pensiamo, scriviamo.

Una volta concluso, stringiamo l'ala al nostro amico piumato per l'ottimo lavoro!

Subito sotto disegniamo due colonne: a sinistra metteremo le cose positive prese dal nostro elenco, a destra quelle negative.

Ora facciamo i conti: sono più i pro o i contro? Se la prima colonna è quella più "popolata", abbiamo già la nostra risposta. Ma se siamo persone eccessivamente prudenti, probabilmente sarà la seconda ad avere un esubero di inquilini.

E' ora di richiamare il corvo. Lasciamo che guardi il nostro elenco negativo. Ci sono forse elementi che si ripetono? Collegamenti con i nostri radicati timori? Vecchi schemi di pensiero che sappiamo già essere dannosi? Lasciamo che il corvo ci liberi dal vecchiume e dalle carcasse delle nostre paure, tirando una bella riga sopra di esse. Ora rileggiamo l'elenco. La colonna di destra è ancora così piena?

Ricordiamoci che se la prudenza non è mai troppa, la paura va invece tenuta a bada.

Nella mitologia germanica si racconta di due corvi, compagni del dio Odino, i cui nomi erano "Pensiero" e "Ricordo". Mi sembrano, dunque, le creature adatte a lasciarvi un piccolo consiglio.

Scrivete su un foglietto questa frase:

"Il coraggio ha in sé genio, potere e magia. Incomincio adesso" W.J. Goethe

Portatelo con voi, tiratelo fuori quando i dubbi vi assalgono, rileggetelo e respirate.

Infine, lasciatevi liberi di provare.

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. Grazie.