



# APPUNTI DI VIAGGIO 137

*Note di  
ricerca spirituale*

Anno XXIV - Mensile Maggio-Agosto 2015 (25/6)

**RACCONTARE  
PER ESSERE**



***Il gioco delle tre parole***  
**Ed. Appunti di Viaggio**

**di Paola Mazzetti**

**La mappa - Shalom - L'ultimo tabù - Una via semplice per la salvezza: istruzioni per l'uso. 5. La buona morte - VEDERE CON CUORE: Digiuno visivo - Tao te ching [Parte seconda] - COMMiato: Il sillabario della divina bellezza - RACCONTARE PER ESSERE. *Il gioco delle tre parole. Intervista di Alessandra Detrassi a Paola Mazzetti* - Popoli in cammino - Corsi di meditazione e di preghiera**

---

# Sommario

- 2 La mappa
- 4 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 6 L'ultimo tabù  
*Antonietta Bardellini*
- 10 Una via semplice per la salvezza: istruzioni per l'uso.  
5. *La buona morte*  
*Pasquale Chiaro*
- 21 VEDERE CON CUORE: *Digiuno visivo*, di Antonio Gentili
- 27 Tao te ching [Parte seconda]  
a cura di *Dario Doshin Girolami*
- 48 COMMIATO: Il sillabario della divina bellezza  
*Giuseppe Gorlani*
- 49 RACCONTARE PER ESSERE. *Il gioco delle tre parole*  
*Intervista di Alessandra Detrassi a Paola Mazzetti*
- 58 Popoli in cammino
- 64 Corsi di meditazione e di preghiera

Presentiamo la seconda parte del *Tao te ching*, o *Te Ching* (il *Classico della virtù o degli effetti del Tao*, capitoli 38 – 81).

Il testo classico del Taoismo a opera di Lao Tse spiega che l'Universo all'origine era in uno stato chiamato Wu chi, o assenza di differenziazione. A un certo punto si formarono due polarità di segno diverso che sono considerate i principi fondamentali dell'Universo. *Yang*, il principio positivo, maschile, rappresentato dal colore bianco. *Yin*, il principio negativo, femminile, rappresentato dal colore nero. I due principi interagirono immediatamente dando origine alla Polarità suprema o Tai chi. [27]

### IN UN BATTER D'OCCHI

*L'illuminazione è un attimo in cui la verità si svela in tutta la sua semplicità e chiarezza.*

Chiudo gli occhi,  
la Verità risplende.

Apro gli occhi,  
l'Amore pervade  
il Cosmo.

Vincenzo Fiasconaro  
[da *Parole dell'anima*]

## La mappa

UNA VIA SEMPLICE PER LA SALVEZZA:  
ISTRUZIONI PER L'USO. [5] *La buona morte*

Non sappiamo cosa può accaderci in futuro e, per questo motivo, ha senso provare a garantirci una *buona morte*. In realtà conosciamo molti strumenti per garantirci una buona vecchiaia, economicamente protetta, ma che strumenti abbiamo per garantirci una “buona morte”: esiste qualcosa che ci garantisca di morire in “grazia di Dio”, e ci consenta in questo modo di godere della vita eterna in comunione con Dio? [10]

### IL SACRO CUORE DI GESÙ



### DIGIUNO VISIVO

Siamo passati dalla *Generazione testo*, che ha conosciuto un enorme sviluppo a partire dall'invenzione della stampa, alla *Generazione audio* dei primi del Novecento, alla *Generazione video* del secondo Novecento. Per quest'ultima va registrato uno spostamento dalla classica televisione con i rispettivi telespettatori armati di telecomando, al cellulare e a internet con i relativi youtube, twitter e facebook e la possibilità di interagire in una sorta di salotto mediatico virtuale. Dei 25 milioni di italiani che visitano i social network, 20 lo fanno ormai attraverso il telefonino. [21]

Tutti sappiamo che dobbiamo morire. Quando siamo giovani non ci pensiamo proprio. Quando siamo anziani o vecchi ci pensiamo di più. Ma sono pensieri fugaci, nella migliore delle ipotesi, pensando alla morte, ci rassicuriamo con frasi del tipo “siamo nelle mani di Dio...”, e andiamo oltre, torniamo cioè ai nostri “importanti” problemi quotidiani.

La verità è che la morte ci fa paura. Non sappiamo né quando né come arriverà. Nella nostra mente di poveri umani la morte significa distacco, abbandono, perdita. La associamo al buio, all'ignoto e ne abbiamo *istintivamente* paura. [6]

### RACCONTARE PER ESSERE Il gioco delle tre parole

Quando le storie sono troppo ricche e non finiscono mai non è un buon segno. L'invito è ad una storia breve, dove però accade qualcosa. Basta poco, può anche essere semplicemente il sole che sorge e che illumina un fiore. Ecco che abbiamo già una storia, perché è accaduto qualcosa. [49]

---

# Shalom

---

Cari amici e compagni di viaggio, guardandomi intorno vedo una situazione molto precaria, compromessa dagli innumerevoli egoismi: degli individui, delle classi sociali, degli stati. Ci stiamo faticosamente riprendendo dalla crisi in cui siamo immersi ormai da molti anni, ma il processo risulta molto più lungo e doloroso di quanto dovrebbe, perché è frenato dai privilegi di alcuni a danno di molti. E nessuno è disponibile a cedere niente. Ciò accade, ad esempio, per le pensioni: si parla subito di diritti acquisiti. La realtà è che, spesso, i diritti sono acquisiti a scapito di altri che dovranno lavorare loro per pagare per questi nostri diritti, senza però che nessuno gli abbia mai chiesto se erano disponibili a lavorare a favore nostro. Credo che un diritto acquisito in questo modo sia ingiusto, anche se codificato dalle leggi.

Davanti a Dio non può esistere che io godo di una buona pensione pagata con i contributi di altri che magari in vecchiaia non avranno diritto ad alcuna pensione.

E poi ci sono le guerre, la fame, i migranti, e gli egoismi degli stati. L'Unione europea che doveva diventare l'*Europa delle nazioni* sembra destinata a diventare l'*Europa degli egoismi*, con i singoli stati attenti solo a difendere i propri interessi particolari e i propri privilegi, senza praticare solidarietà a favore di chi è in difficoltà: se continueremo così non so che futuro avremo.

Credo ci sia allora bisogno di una conversione dei cuori, a livello personale e planetario. Occorre perciò pregare affinché il Signore ammorbida i cuori, e li renda più disponibili nei confronti del prossimo.

Con questo numero della rivista termina l'anno di Appunti di Viaggio. Anche quest'anno mi sembra che siamo riusciti ad offrire articoli di buon livello ai nostri lettori. Dal punto di vista editoriale anche noi abbiamo risentito delle difficoltà del mercato, e abbiamo pubblicato meno libri. Quelli che però abbiamo pubblicato sono comunque belli. Mi riferisco a "Esercizi del metodo

---

Vittoz” (di Charle Jegge), “Cuore nudo” (di Roberto Boldrini) e “Il viaggio” (di Silvio Anselmo). E inoltre abbiamo pubblicato lo splendido libro “Parole dell’anima” (di Autori vari), dove abbiamo inserito le preghiere, poesie, haiku e racconti scelti tra quelli che ci sono stati inviati per partecipare al nostro omonimo Concorso. In realtà non mi aspettavo un risultato così buono, e invece è come se i partecipanti stessero solo aspettando che gli si presentasse l’opportunità per pubblicare ciò che lo Spirito suggerisce nei cuori. Vi assicuro insomma che questo libro si può leggere e gustare come se si ascoltasse l’esecuzione di un coro polifonico, un coro a più voci, dove ogni voce completa ed è in armonia con le altre. Credo perciò che ripeteremo il Concorso.

Su questo numero abbiamo pubblicato pochi testi perché, dovendo concludere la pubblicazione del *Tao Te Ching*, è rimasto poco spazio per gli altri articoli. Ad ogni modo, ciò che abbiamo pubblicato è comunque ricco e armonioso e bello da leggere. Sono soprattutto contento di essere arrivato al termine del mio percorso, *Una via semplice per la salvezza: istruzioni per l’uso*, con un articolo [il n. 5] che propone dei mezzi per assicurarsi una *buona morte*. Con quest’ultimo articolo ho completato gli strumenti che possono servire per ottenere la salvezza: ora dobbiamo usarli.

In *Appendice* al mio articolo, inoltre, vi propongo di aderire ad una Associazione che sto avviando, *Tornare a casa*, il cui scopo ufficiale è “pregare per i morenti” affinché abbiano una *buona morte*, ovvero una morte in grazia di Dio. Chi aderisce all’Associazione si avvia su un *Cammino di preghiera* che è anche un *cammino d’amore* nei confronti del prossimo e di *crescita spirituale*.

*Spero che cammineremo insieme.*

Infine, con questo numero scade l’abbonamento alla rivista, che va quindi rinnovato. Dopo dieci anni che era fermo, abbiamo deciso di aumentare l’abbonamento ordinario da 35 a 40 euro. Le nuove quote di abbonamento sono dunque le seguenti:

40 euro, ordinario; 50, amici; 100, sostenitori; 70, paesi Europei; 90 extraEU.

Naturalmente, a chi può, chiediamo di sottoscrivere l’abbonamento *amici*: ne abbiamo bisogno.

Mi sembra di aver detto tutto ciò che avevo da dire. Non mi rimane che salutarvi e augurarvi le migliori vacanze, vacanze che ristorino insieme corpo mente e spirito. Un abbraccio a tutti.

Roma, 18 giugno 2015

Pasquale

---

# RACCONTARE PER ESSERE

*Il gioco delle tre parole*

di PAOLA MAZZETTI

---

*A maggio abbiamo pubblicato il libro “Parole dell’anima”, in cui abbiamo riportato i racconti, le poesie e le preghiere scritti da vari Autori che hanno partecipato all’omonimo concorso. Il nostro scopo era di stimolare le persone a raccontare ciò che hanno nel cuore. In realtà la scrittura possiede una forte valenza terapeutica di cui ci siamo già occupati con il libro di Paola Mazzetti “Raccontare per essere” (Edizioni Appunti di Viaggio). Ci è sembrato quindi utile riprendere quel discorso pubblicando l’intervista che segue, fatta da Alessandra Detrassi a Paola Mazzetti.*

INTERVISTA DI ALESSANDRA DETRASSI  
(ANTROPOLOGA) A PAOLA MAZZETTI

*Qual è il minimo con cui una storia può essere considerata tale? Perché non è che debba risultare chissà quale intreccio, no?*

Quando le storie sono troppo ricche e non finiscono mai non è un buon segno. L’invito è ad una storia breve, dove però accade qualcosa. Basta poco, può anche essere semplicemente il sole che sorge e che illumina un fiore. Ecco che abbiamo già una storia, perché è accaduto qualcosa.

Una storia può considerarsi tale, dunque, quando vi è una trasformazione (ed ogni azione è una trasfor-

mazione), una trasformazione come quella, appunto, dalla notte al giorno, dove ci si muove da una dimensione a un’altra.

Una storia veramente completa è quella che ha una parabola come ce la propone Propp, che secondo me è il grande genio delle storie. C’è un benessere, poi c’è un danneggiamento e infine un ripristino del benessere.

In effetti, man mano che le persone imparano a fare le storie, queste vanno ad assumere proprio la parabola di Propp: il benessere, il danneggiamento e il ripristino del benessere.

Da qui l’idea che la fiaba rappresenti un’iniziazione, un passaggio dal non-essere all’essere. È un tipo di spiri-

---

tualità universale e molto particolare, che non è quella della legge, ma piuttosto quella dello sciamanesimo, e che attraverso le fiabe è riuscita a diffondersi in tutti i tempi, in tutti i luoghi e tra tutti i tipi di persone.

*Tornando alla difficoltà di cui parlavamo prima, cosa succede se qualcuno non riesce a finire una storia?*

Se si è in gruppo, si chiede al gruppo di finire la storia. È anzi molto divertente vedere come ognuno dei partecipanti propone il suo finale (un finale che naturalmente va benissimo per chi lo propone perché è l'espressione del suo bisogno), e come poi la persona scelga tra tutte queste proposte quella che gli sembra la più interessante e positiva.

*Anche queste storie, come tutte le fiabe, dovrebbero finire con un "e vissero tutti felici e contenti"; che succede se invece una persona non riesce a staccarsi da un finale negativo?*

Ci sono persone che hanno bisogno di sostare parecchio tempo nel negativo, e non credo che vadano troppo spinte ad un finale positivo. Però si può invitarle a prendere in considerazione l'eventuale ripetitività di un finale negativo di cui loro stessi prima o poi si annoieranno. A un certo punto accade infatti, come un processo naturale, che

questo tipo di finali diventino un po' meno negativi.

*La storia, nel suo insieme, rappresenta la situazione, l'emozione di quel momento, però c'è anche una identificazione con un personaggio in particolare. Cosa vuol dire questo?*

È molto importante fare sempre la domanda: "Con quale personaggio ti identifichi?".

Mettiamo che ci siano un verme e una mela: alcune persone si identificano col verme che vuole mangiare tutto, mentre altre si identificano con la mela che è divorata: c'è una bella differenza!

La storia cambia completamente sapore a seconda del personaggio con cui ci identifichiamo.

A volte l'identificazione è molto nascosta. C'è un personaggio principale, che si muove e che sembra essere l'eroe della storia, ma poi scopriamo che chi racconta è invece molto identificato con un piccolissimo grillo che sta magari sotto una foglia, e che rappresenta la sua coscienza e la sua vera identità.

*Tu inviti sempre ad individuare nelle storie il punto di svolta, mi puoi parlare di questo momento?*

Se non c'è un punto di svolta la storia non è una vera storia. In genere ce ne sono due, uno che va dal benessere al malessere e uno che va

---

dal malessere al benessere. A volte anche il punto di svolta è quasi impercettibile; però, se si guarda bene, esiste sempre. Anche un fiore che era nel buio e che viene illuminato rappresenta un punto di svolta.

*Ma la domanda che sembra la più importante è quella che cerca dov'è il benessere...*

Sì, è molto importante. A volte il benessere di una storia può trovarsi proprio in quella parte che invece sembrava tanto drammatica e tragica. A volte una morte, un addormentarsi, uno scendere nel buio, un calare nelle profondità del mare, cose che possono sembrare un annientamento, sono invece la liberazione da un condizionamento e quasi sempre preludono a uno stato di rinascita e di guarigione.

*Il punto di svolta e il benessere tendono a coincidere o sono due indicazioni diverse?*

A volte coincidono, ma la funzione è molto diversa. Il benessere è soprattutto nella soluzione finale: la persona che si trasforma, incontra il mondo, si apre alle cose. Il punto di svolta è invece importante perché là noi vediamo la strategia, il mezzo magico, la qualità che ci serve per uscire fuori da una crisi. Una persona può chiedere aiuto (anche chie-

dere aiuto è fare qualche cosa), oppure deve camminare, o deve rimanere immobile e in silenzio. Nel punto di svolta possiamo scoprire quello che dobbiamo fare per uscire da una situazione di difficoltà.

*Queste storie contengono spesso delle parole, delle frasi o delle immagini chiave. Come riconoscerle, e cosa farne?*

Tutti i personaggi vengono fatti parlare o dialogare, e a volte la storia manifesta il suo significato proprio attraverso le parole. È lì che c'è qualche frase che si riconosce come importante per l'autore. Le frasi chiave vengono fatte ripetere e risuonare per farci meglio arrivare il loro messaggio.

Un'altra domanda importante da farsi è: "Che parte di te è questo personaggio?". Direi che i sette personaggi che Propp suggerisce nella sua teoria si ritrovano tutti nelle nostre storie. Quasi sempre c'è una parte che corrisponde alla testa, al mentale, al calcolo, e dunque all'ansia e alla paura, che è spesso rappresentato nelle fiabe dall'antagonista, dal cattivo consigliere. C'è poi l'eroe, o l'eroe vittima, che è la nostra parte che subisce passivamente, e c'è il nostro spirito di iniziativa che spesso arriva come arrivano 'i nostri', a salvarci finalmente dalla situazione drammatica. Questo è sempre un grande augurio, e quando troviamo

---

questo personaggio ci mettiamo tutti intorno a lui e lo salutiamo come il benvenuto.

*Dimmi qualcosa a proposito degli aiutanti magici: questi mediatori che appaiono quasi sempre nelle storie.*

Si: anche se non sempre è immediatamente scoperto, c'è spesso un personaggio magico. Può essere una formica, un raggio di sole, un gabbiano, un'aquila, il vento. È naturalmente la loro funzione che li fa riconoscere, perché possiamo avere un gabbiano in varie salse. Ho visto un gabbiano cattivissimo calarsi su un piccolo pesce e ho visto un gabbiano salvare una situazione.

Anche questo è un tema che Propp ha analizzato molto bene. Se qualcosa ci aiuta è un aiutante magico.

*Tu chiami questo strumento delle tre parole un gioco. In effetti queste visualizzazioni e il gioco condividono una caratteristica fondamentale, che è la dimensione della sperimentazione protetta, realizzata nel "come se". Puoi spiegarmi il legame, e il passaggio, che c'è tra la visualizzazione e la realizzazione nella vita reale dei temi che emergono?*

Intanto il passare da una fantasia ad un raccontare è già un primo passag-

gio nella realtà, e raccontare ad un gruppo è un passaggio ancora più reale. Il passare poi, nella stanza, dal raccontare alla messa in scena, al vivere un'azione, è un passaggio ancora più grande. Rappresentare con il corpo le proprie emozioni, trasformarsi nei vari animali e personaggi è un ulteriore passaggio alla realtà. Non dimentichiamo l'importanza di fare accadere tutto questo davanti a un pubblico che ci conferma che sta accadendo qualcosa qui ed ora. Infine, c'è il grande passaggio dalla stanza alla vita. Questo è un fatto un po' strano e misterioso, forse miracoloso, ma che semplicemente avviene.

Come avviene non lo so: ringraziamo gli aiutanti magici! Una persona che è riuscita ad uscire dalle sabbie mobili, certamente la vedremo nella vita, dopo un poco, riuscire a risolvere un problema intricato o sottrarsi a qualche risucchio o pressione negativa.

*Quindi, nella tua esperienza, hai constatato che effettivamente c'è un legame tra le visualizzazioni e un miglioramento reale?*

Sì, c'è un legame, anche se bisogna avere a volte pazienza, e non credo sia necessario spingere. C'è chi fa questo salto in breve tempo e c'è chi invece ci mette di più. Bisogna

---

assolutamente lasciare tempo al tempo. Per far nascere un bambino ci vogliono nove mesi, alcuni nascono a sette, altri a nove e mezzo e stanno benissimo lo stesso. Se non si ha fretta, inevitabilmente, naturalmente, c'è un processo che tende a portare a compimento la parabola della fiaba. Credo che nulla di quello che si è immaginato possa rimanere statico. Tutto ciò che si immagina tende a realizzarsi, e questo vale naturalmente anche per il negativo.

*Un grave ostacolo alla felicità sta nel fatto che spesso viviamo adeguandoci a copioni e modelli di vita di cui siamo il più delle volte inconsapevoli. Il gioco delle tre parole sicuramente serve a metterli in luce, ma mi sembra che ci aiuti anche a superarli perché oppone loro, come dicevamo prima, la dimensione della possibilità, la possibilità di una realtà diversa. Ecco, come agiscono esattamente le storie sui nostri copioni di vita?*

La cosa interessante è che in una storia emerge non solo il problema, e il modello che lo sostiene, ma anche la soluzione. È dunque un mediatore tra il vecchio mondo e il nuovo mondo. L'antagonista rappresenta il vecchio copione, che ci impedisce di procedere, ma l'antagonista in una fiaba esiste perché ha una sua funzione, così come ce l'ha nella vita. L'eroe deve far fuori l'an-

tagonista: l'antagonista è perciò una sfida necessaria. È importante capire che il condizionamento, il copione, è per noi necessario, è la materia prima su cui lavorare. Naturalmente noi possiamo uccidere l'antagonista, trasformarlo, oppure farne un alleato.

Qui abbiamo allora una sezione particolare del nostro lavoro, che chiamiamo "i negoziati", e che rappresenta proprio un tentativo di trasformare l'antagonista in un alleato. Comunque anche l'uccisione dell'antagonista può portare ad utilizzare le sue facoltà e la sua energia. L'importante è non fare una vittoria di Pirro, in cui si muore tutti, ed evitare anche di fare un braccio di ferro eterno con l'antagonista, i duellanti perenni che non hanno mai fine. Vogliamo porre fine al duello, ma per fare questo bisogna comunque iniziarlo.

*Prima di ogni visualizzazione tu proponi una tecnica di rilassamento e di centratura, che è necessaria per raggiungere uno stato intuitivo. Una volta hai detto che il considerare questo stato intuitivo come uno stato alterato è la scomoda conseguenza di un sistema dove la razionalità fa la parte del leone. Spiegami meglio...*

È il nostro stato normale che generalmente è lo stato alterato! Una cosa che è importante cominciare

---

ad evitare. Siamo in effetti molto condizionati da preoccupazioni, intenzioni, volontarismi e opposizioni. Sarebbe bene cercare di liberare la mente dalle nuvole dei nostri giudizi, pregiudizi e preoccupazioni e raggiungere quello stato di pace, di cielo sereno nel quale emerge qualcosa che naturalmente abbiamo in dote e che è la nostra intuizione. Il modo con cui cercare di arrivare a questo stato è attraverso l'uso dell'attenzione. Non si tratta di rilassare i muscoli, non si tratta di fare esercizi di pace o di silenzio, ma si tratta soltanto di spostare l'attenzione prima al mondo presente, poi al proprio corpo in questo mondo, poi al proprio respiro. Questa è la porta, l'ingresso per raggiungere quel paesaggio e quella dimensione interiore che possiamo considerare un bel giardino, il nostro giardino interno. Consideriamo il corpo come una porta e l'attenzione come il metodo più semplice per ottenere il rilassamento. Non c'è bisogno di rilassare i muscoli perché essere consapevoli è già essere rilassati ed in pace.

*Ci sono però delle persone per le quali questo è molto difficile. C'è una specie di rifiuto a spostare l'attenzione su se stessi, e sentirsi spinti a farlo può portare all'effetto opposto. Tu, in questi casi, che cosa consigli, di insistere o di fare direttamente una storia?*

Questo problema è ben conosciuto dagli ipnotizzatori, e Milton Erickson ha lavorato molto su questo tipo di opposizione. Io credo che sia qualcosa di più che una caratteristica di pochi individui. Moltissime persone hanno questa specie di tabù verso il rilassamento, quasi una proibizione.

A volte proprio chi ha più bisogno di rilassarsi e di entrare in se stesso sente contemporaneamente una forte proibizione a farlo. Penso che riducendo al minimo qualsiasi serio esercizio di rilassamento, e limitandoci a contare le pecore come fanno i bambini quando devono dormire, dopo un poco che le pecore siano passate avremo sicuramente tutti un po' di sonno, e dovendo raccontare una storia saremo già tutti naturalmente in trance. Forse questo è il modo migliore per aggirare l'ostacolo della proibizione ad essere se stessi e in contatto con se stessi.

*Pensi che queste storie possano essere utili nei casi di fobie gravi, ossessioni eccetera o le limiteresti piuttosto a situazioni meno critiche?*

Io vedo che, per alcune persone che avevano delle fobie, ad esempio fobie di uscire di casa, dopo che avevano scritto parecchie di queste storie, il loro personaggio le ha in qualche modo trascinate con sé. Naturalmente anche qui ci vuole

---

una certa pazienza. Forse ci sono metodi più veloci, strategie che ottengono questi risultati con maggiore velocità. Questa è una stradina che non è velocissima, ma non è nemmeno lentissima. Il personaggio, l'eroe, si trascina sempre dietro l'autore. Quando poi l'autore sarà capace di uscire di casa, di prendere la macchina, di viaggiare o di prendere altre iniziative, allora sapremo che non solo ha vinto la fobia, ma ha anche trovato dentro di sé un principio-guida che gli permetterà di essere più autonomo e di relazionarsi meglio agli altri. Come dire che ha trovato il tesoro.

*Quanto a quelli che hanno bisogno della creatività come elemento primario, nel loro lavoro – non che esista un lavoro che non ne abbia bisogno, ma penso per esempio a pittori, scrittori, ballerini – ecco, se una di queste persone si trovasse di fronte ad un blocco della creatività, credi che potrebbe trarre un beneficio immediato da questo gioco o forse è qualcosa che ha effetto solo a lungo termine?*

Per alcune persone è importante abbinare proprio la danza. C'era una persona che scriveva e che poi non scriveva più. Facendo queste piccole storie era riuscita un po' a sbloccare la scrittura, ma il vero sblocco lo ha avuto quando le ho proposto, come esercizio, di cominciare a danzarle.

Danzare la propria storia, la propria azione, può avere su alcune persone un effetto veramente straordinario. Quella di cui ti parlo era una persona molto chiusa, una religiosa molto viva, molto carina ma con un difficile stato di chiusura corporea, e per lei era del tutto inconcepibile l'idea di danzare. Le ho insegnato un modo di farlo che non era un diretto danzare, ma piuttosto un cominciare a portare ogni movimento fino al suo estremo, e questo ha sciolto così tanto sia il suo corpo sia la sua mente, che, mi ha fatto sapere, poi aveva ricominciato a scrivere con grande soddisfazione.

*I bambini possono fare questo gioco? E se sì, con quali accortezze?*

In genere tutti i figli delle persone che vengono da me si divertono con i loro genitori a fare questo gioco, ed è bello vedere in che modo hanno risolto le tre parole in modo diverso. I bambini si divertono moltissimo e sarebbe molto bello fare questo gioco nelle scuole. Mi ricordo che quando mia figlia era piccola io misi in scena *La cicala e la formica*, e c'erano almeno tre cicale e tre formiche che vivevano ognuna la storia in modo diverso! Lo stesso successe con *La bella addormentata*: c'erano anche dei "belli addormentati" maschietti! Era una cosa davvero commovente.

---

*Spesso, dopo la storia, fai parlare i personaggi. A cosa servono questi dialoghi?*

Far parlare i personaggi è proprio la parte più importante, altrimenti saremmo noi ad interpretare la storia e proietteremmo sulla storia i nostri bisogni e i nostri problemi. Se invece lasciamo parlare i personaggi, riveleranno loro stessi il loro problema e la loro soluzione. È davvero molto importante, secondo me, cessare di interpretare le storie degli altri, e lasciare che rivelino da sole il loro messaggio.

*A volte, nelle storie, appare un incontro, un'unione, una comunicazione tra due elementi, da un melo e un pero che si uniscono all'arrivo del Principe azzurro eccetera. Come fare a riconoscere se questa è l'espressione di un desiderio esteriore o se invece è l'aspirazione ad unire due parti in conflitto dentro l'individuo?*

Per me è sempre importante partire dall'interno. Dunque sarebbe bene vedere se all'interno del nostro io spezzettato in tanti piccoli io in conflitto tra di loro, ci sia un desiderio di sintesi. In effetti, le storie che finiscono con degli incontri e delle unioni rappresentano sempre l'armonia nella personalità, il passaggio dalla conflittualità dei vari desideri alla sintesi.

*Ma non credi che un forte desiderio concreto, ad esempio quello di unirti assolutamente con una data persona, possa avere il suo peso in questo tipo di soluzioni? Forse la questione, più in generale, è come fare a distinguere l'aspettativa da un desiderio e un'aspirazione profondi.*

Freud ci ha già chiarito che i sogni possono essere compensazioni a desideri non soddisfatti, ma io non credo che questo sia vero per le nostre storie. Queste non rappresentano solo una compensazione per ciò che non si ha, ma piuttosto una possibile alchimia interna, con la quale si ottiene una dimensione di amore e di contatto che ci permetterà poi di realizzare quel desiderio che fino ad oggi non abbiamo potuto realizzare. È logico che una personalità abituata ad avere un conflitto interno tra le parti avrà un rapporto conflittuale anche con il mondo esterno, mentre nel momento in cui una personalità raggiunge un'armonia interna ci sarà anche una maggiore capacità di relazionarsi con gli altri. Non credo quindi che queste visualizzazioni abbiano una funzione compensatrice, credo invece che abbiano una funzione operante che, dall'interno di noi stessi, arriva nella vita di tutti i giorni. Certo si può essere scettici, nella nostra cultura lo scetticismo fa da padrone, ed è anche comprensivo

---

bile perché siamo molto abituati a un credere da creduloni, ma lo scetticismo può diventare una vera e propria malattia della mente, una mancanza di apertura, di coraggio e di libertà spirituale.

*Vorrei farti un'ultima domanda: come sei arrivata a questa invenzione delle tre parole?*

Forse l'inizio è stato quando mi sono resa conto che si potevano trasformare i sogni in dei racconti. Mi ricordo che era venuta da me una ragazza che aveva sognato di essere in una macchina che finiva nelle sabbie mobili. Io la incoraggiai a continuare il sogno, le dissi di provare a pigiare l'acceleratore e vedere che cosa succedeva. Dapprima non accadde nulla, ma poi, tentando e ritentando diverse manovre con questa macchina, finalmente riuscì ad uscire, e il benessere che ne derivò fu straordinario. All'epoca facevo anche un programma alla radio in cui, alla gente che telefonava da tutta Italia raccontando sogni, si doveva dare un suggerimento al proposito in soli sette minuti. Una volta telefonò un signore che aveva sognato di andare in bicicletta sotto una grande nuvola nera che lo seguiva ovunque. Gli dissi di immaginare, costringendolo a fermarsi, di continuare a pedalare; lui lo fece, e

alla fine la nuvola nera addirittura si dissolse.

Ecco, nell'estendere un sogno, nel trasformarlo in un racconto, c'era la possibilità di prendere in mano i simboli e di utilizzarli a nostro vantaggio. Io lavoro da moltissimi anni, ed ho sempre cercato di trovare dei mezzi concreti che trasformassero i partecipanti in persone attive. Ho sempre cercato di passare dall'analisi alla creatività, perché mi sembra che l'importante sia dare alla persona una qualsiasi possibilità per essere attiva. L'ipnosi è una cosa molto bella, così come le fantasie guidate, e ci sono tecniche dell'una e delle altre molto efficaci; io però volevo che la persona fosse la più attiva possibile.

Trasformare le persone da passive in attive è la cosa che mi interessa di più nel mio lavoro, renderle consapevoli che ognuno di noi ha in mano un potere, un acciarino magico. Nessuno è senza potere, l'importante è farsi dare l'acciarino dagli aiutanti magici, che naturalmente sono dentro di noi. Forse questa è la buona novella, il sapere che dentro di noi, dietro il nulla dei pensieri c'è un bel silenzio e una bella pace, da cui nasce tutto. Da questo vuoto nasce il nostro potere, che è già dato.

Quindi chiedi e ti sarà dato! E infatti, nelle fiabe, chi chiede riceve sempre!