

John Kent

# IL CALEIDOSCOPIO IN AZIONE



Scopri come le diverse Parti di te  
influenzano la tua vita!



**InnerTeam edizioni**  
*libri per la trasformazione*

## Capitolo Secondo

# Il viaggio alla scoperta di noi

La vita è solita mandarci opportunità affinché ci risvegliamo alla consapevolezza della molteplicità di chi siamo, il “noi” dietro l’“io”. Tali opportunità possono trovarsi sia negli eventi più importanti della vita - cambiare lavoro, traslocare, iniziare una nuova relazione o formare una famiglia - sia negli incontri di ogni giorno: al lavoro, mentre facciamo acquisti, sediamo in un caffè o viaggiamo in autobus o su un aeroplano. Se siamo aperti a ciò che la vita ci porta, scopriremo l’esistenza di una sorta d’intelligenza organizzatrice che ci invita a conoscere meglio le nostre parti.

### Il crogiolo

Alla metà degli anni Ottanta fui presentato a un inglese che a Monaco di Baviera aveva un’attività nel campo della formazione manageriale. Paul gestiva corsi per manager tedeschi che volevano migliorare la loro capacità di comunicazione interculturale. Andammo subito d’accordo e ben presto cominciammo a sviluppare e gestire insieme seminari intensivi.

Mi sentivo del tutto a mio agio nell’ambiente del business tedesco che predilige l’ordine, il dettaglio e la disciplina. Amavo il processo di creazione di nuovi corsi ed ero bravo nell’organizzazione e progettazione. Lavoravamo più e più volte su struttura, contenuti, tempistica e didattica di ogni seminario fino a renderlo perfetto. Grazie ai nostri paradigmi chiari, a modelli esaustivi e spiegazioni logiche facevamo un’ottima impressione ai clienti. Nessuna richiesta era eccessiva per noi e ci spendevamo in modo assoluto. Solitamente, un giorno di seminario iniziava alle otto del mattino e terminava solo quando l’ultimo partecipante lasciava il bar dell’hotel, spesso dopo la mezzanotte. I nostri partecipanti tedeschi ci trovavano “*Wunderbar!*”

Il terzo anno della nostra collaborazione Paul ed io insegnammo per 180 giorni in cinquanta sedi diverse, senza considerare i giorni impegnati nello sviluppo, nella preparazione e nei viaggi. Sia dal punto di vista

professionale sia dal punto di vista finanziario avevo davvero avuto successo, ma stavo cominciando a sentire una sorta di vuoto interiore. Non avevo più tempo per una vita sociale o per sviluppare relazioni intime. Qualcosa mi diceva che avrei dovuto prendermi una pausa o mi sarei esaurito.

Negoziài con Paul tre mesi sabbatici, studiai un itinerario dettagliato, comprai un biglietto aereo per un viaggio a lungo raggio e partii: prima tappa sud est asiatico. In precedenza avevo vissuto e lavorato in quella zona, quindi c'erano diverse persone che volevo vedere, oltre a una lunga lista di nuove mete da visitare. Dopo sei settimane febbrili trascorse a viaggiare e fare il turista fra Singapore, Thailandia, Hong Kong e Giappone, volai alle Hawaii per incontrare un gruppo di vecchi amici e proseguì poi per San Francisco. Fu a quel punto che il mio programma, così attentamente pianificato, subì una deviazione.

A una festa fui presentato ad Arturo, un messicano di fuori città che studiava a Tucson, Arizona. Fui subito attratto dalla sua energia calda, rilassata e dalla sua personalità affascinante. Chiacchierammo di ogni genere di cose e alla fine della serata mi invitò a fare una gita a Tucson e ad andare a trovarlo. Lo ringraziai per la gentile offerta, gli dissi tuttavia che un viaggio nel sud-ovest degli Stati Uniti non rientrava nel mio itinerario. “Non vorrai essere schiavo del tuo programma”, replicò. “Dovremmo essere flessibili e accettare quello che la vita ci porta, non credi? Chi è a conoscenza del destino che Dio ha deciso per noi? Ecco qui il mio numero, se decidi di venire dammi un colpo di telefono. *Mi casa es su casa!*”.

E fu così che dieci giorni dopo feci una inaspettata deviazione di programma.

Tucson è circondata dalle montagne, come seduta nella cavità di un immenso crogiolo. I nativi americani lo considerano un luogo sacro, dove le energie di madre terra sono particolarmente forti e si suppone sia un buon posto per sperimentare la trasformazione personale. Le persone che entrano nel crogiolo normalmente reagiscono in uno di questi due modi: o trovano difficile ambientarsi oppure si sentono talmente attratte che non riescono ad andarsene.

Arturo mi accolse con grande cordialità e mi presentò a diversi suoi amici messicani e ispanici. Mi piaceva il loro atteggiamento verso la vita ed ero affascinato dai loro valori e dalle loro convinzioni. Davano grande importanza alle relazioni. “Un uomo può lavorare duramente e diventare milionario, ma se non ha amici resta povero”, diceva Arturo. I giorni scorrevano tranquillamente ed io non sapevo mai in anticipo che cosa avremmo fatto, chi avremmo incontrato o dove saremmo capitati. Il tempo era come rallentato ed io iniziai a rilassarmi. L’ambiente caldo del deserto, con i suoi cactus magici e meravigliosamente sagomati era lontanissimo dalla mia vita in Germania. Il mio periodo sabbatico stava volgendo al termine, ma io sapevo che non sarebbe passato molto tempo prima del mio ritorno in quel luogo magico.

Sei mesi dopo, infatti, avevo rinunciato al mio lavoro in Germania e vivevo in una vecchia casa di mattoni alla periferia di Tucson. Un amico di Arturo mi assunse part-time nella sua piccola impresa di consulenza e io mi abituai a un ritmo di vita molto diverso. Facevo escursioni a piedi in montagna, esploravo i canyon e imparavo a rispettare la flora e la fauna del deserto.

Tutto nella mia nuova vita andava per il meglio, finché cominciai a essere coinvolto sentimentalmente da una serie di amici messicani di Arturo. Con mio sgomento, ogni relazione seguiva lo stesso modello. Inizialmente ero incantato dal loro approccio rilassato alla vita e mi sentivo come in soggezione davanti alla loro capacità di “stare nel flusso”. Tuttavia, presto o tardi il loro comportamento cominciava a farmi innervosire e i giudizi che esprimevo erano su questo tono: “Non sei mai puntuale”. “Sei così disorganizzato”. “Continui a cambiare i programmi”. “Perdi tanto tempo a parlare”. “Non finisci mai un lavoro”. “Sei iperemotivo e del tutto irrazionale”.

Mi sforzavo di capire cosa continuasse ad andare storto. Perché giudicavo ed ero allo stesso tempo attratto da queste persone? C’era qualcosa di sbagliato in me? Cosa potevo fare per cambiare queste dinamiche così dolorose? Nella mia ricerca di risposte a queste domande provai diverse modalità e tecniche: Psicodramma, Rebirthing, Respirazione Olotropica, Hoffman Quadrinity Process, Metodo Sedona ... Lessi tutti i più recenti testi di auto-aiuto e andai da diversi counselor, sciamani, esperti nella lettura dei tarocchi e astrologi. Il fuoco era acceso, non c’era scampo dal

crogiuolo. Di volta in volta fui grigliato, bollito, fritto, cotto al forno e arrostito!

Dopo tre anni di intensa introspezione cominciavo a sentirmi esaurito. Come poteva essere? Non era la stessa sensazione che avevo avuto in Germania? Mi ero lasciato alle spalle il circuito dei seminari intensivi e mi sentivo di nuovo sotto stress! Ero sull'orlo della disperazione quando qualcuno mi suggerì un nuovo metodo chiamato Voice Dialogue-Dialogo delle Voci. Sarebbe stato diverso dagli altri? Ero molto scettico, ma decisi di provare.

La facilitatrice si chiamava Gail e nella mia prima seduta parlò a due parti di me, l'Attivista e l'Organizzatore. Con mio grande stupore, scoprii non solo che avevano gestito la mia vita in Germania, ma che la stavano gestendo anche a Tucson! Erano loro che mi avevano spinto a buttarmi in così tante diverse terapie, provando questo e quello senza mai lasciarmi riposare. Insieme al Perfezionista e alla Mente Razionale formavano un formidabile team di *sé primari*, il cui lavoro consisteva nel fare di me il migliore in qualunque cosa stessi facendo, che si trattasse di formazione ai manager o di sviluppo personale.

Feci altre sedute e scoprii altre parti di me. A poco a poco cominciai a diventare evidente come le qualità che mi attraevano e che al tempo stesso mi davano fastidio nei miei amici e amanti messicani fossero quelle dei miei aspetti *rinnegati*: lo Spensierato, il Rilassato, lo Spontaneo, l'Emotivo e l'Intuitivo. Gail mi spiegò che era effettivamente il mio Attivista, insieme con altri, a essere molto contrariato. In questa nuova prospettiva, capii che i miei amici messicani erano in realtà come miei insegnanti e mi stavano aiutando a diventare consapevole dei lati della mia personalità che avevo soffocato. Compresi che per interrompere il ciclo di esaurimento e disillusione avevo bisogno di aprirmi consapevolmente alle mie molte parti, sia quelle "messicane" più orientate alla relazione sia quelle "tedesche" più orientate al lavoro.

Era stata una fortuna che Arturo mi avesse invitato a Tucson! Il crogiolo aveva prodotto la sua alchimia e ora poteva lasciarmi andare. Lasciai il deserto arido dell'Arizona per raggiungere la costa umida della California. Avevo trovato un nuovo percorso e mosso i primi passi nel viaggio alla scoperta del mio caleidoscopio interiore.

## In volo

La teoria del Voice Dialogue-Dialogo delle Voci dice che quando cresciamo sviluppiamo parti che finiscono per caratterizzarci, le quali proteggono la nostra vulnerabilità e ci fanno sentire sicuri nel mondo. Il prezzo di questa operazione consiste nel mettere da parte o soffocare le parti opposte e perdere il contatto con la nostra vulnerabilità. Facendo così, quando incontriamo i nostri aspetti rinnegati nel modo di fare di altre persone, o proviamo un grande fastidio o sentiamo una forte attrazione. Ebbi entrambe le esperienze durante un volo da Londra a San Francisco. Avevo prenotato un posto corridoio e, quando salii a bordo, vidi una coppia di mezza età che si stava sistemando nei due posti accanto al mio. La donna sedeva accanto al finestrino mentre l'uomo stava utilizzando il mio sedile per togliere dal suo bagaglio cose che gli sarebbero servite durante il volo. Dissi: "Salve", ma il mio saluto non fu ricambiato. Sembrava irritato dal fatto che fossi arrivato a occupare il mio posto prima che lui avesse finito. Mentre volavamo verso est a undicimila metri di altezza si sentì chiaramente in diritto di occupare tutto il bracciolo e di oscurare la mia luce di lettura tenendo il suo libro sollevato davanti a sé. Dovendo passare per andare in bagno non disse mai: "Mi scusi" o "Grazie". Notai che per rispondere alle domande della moglie si esprimeva solo a monosillabi e grugniti e, per giunta, beveva vino e superalcolici in quantità!

Dovete sapere che i miei aspetti primari hanno a che fare con l'essere educato, socievole, rispettoso, accomodante e simpatico. Inoltre, raramente bevo alcolici. Stavo dunque seduto di fianco a un mucchio di miei sé.

Potevo avvertire i giudizi dei miei sé primari serpeggiare nella mente e nel corpo. Mi accorsi di sedere più rigidamente, aspettando l'occasione per riguadagnare il bracciolo in caso spostasse il suo gomito. Poi mi fermai un momento. Stavo tornando a casa dopo una formazione intensiva di una settimana con Hal e Sidra Stone a casa loro, nella California del Nord. Avevamo fatto un grande lavoro di condivisione e studio di quel che accade quando interagiamo con gli altri in una cosiddetta *dinamica di vincolo negativa*<sup>1</sup>. Decisi di mettere in pratica quel che avevo imparato e sperimentato durante la formazione.

Così per prima cosa mi chiesi se non fossi inconsciamente vulnerabile in quel momento. Era stata una settimana straordinaria durante la quale ci eravamo sostenuti l'un l'altro mentre ci immergevamo nella scoperta di noi stessi. Mi sentivo tuttora piuttosto aperto, sensibile e un po' smarrito, una volta uscito dall'ambiente protetto del seminario e rientrato nella vita di tutti i giorni. Ero triste per essermi separato dai miei amici in California e sentivo la mancanza del mio partner a Londra, lontano ormai da tre settimane. Non avevo dormito bene la notte prima e avevo davanti a me un volo di dieci ore e la prospettiva di una differenza di fuso orario di otto ore con conseguente jet lag. Sì, ero vulnerabile!

Una volta compreso questo, fui in grado di prendermi cura di me stesso in modo più consapevole. Immediatamente dopo, sentii sciogliersi i giudizi



verso il mio vicino. Seguì il suggerimento di Hal e Sidra e immaginai di prendere dentro di me un po' di quella energia del mio compagno di viaggio per me così estranea. Ma certo, uno dei temi sui quali avevo lavorato durante la formazione era *il sentirmi in diritto*. Avevo diritto al mio spazio, alla mia luce, al mio benessere e ad essere considerato. Anziché limitarmi a sopportare il mio

vicino e a tollerare il suo comportamento tenendo a freno la mia irritazione, c'era qualcosa di meglio che potevo fare. Potevo far presente i miei diritti e i miei bisogni in modo neutro e impersonale. Il comprendere questo mi calmò e il mio corpo iniziò immediatamente a rilassarsi.

Poi accadde qualcosa di eccezionale. L'energia fra noi cambiò. Lui spostò il gomito e per il resto del volo condividemmo l'utilizzo del bracciolo. Reclinò il suo sedile tenendo il libro più in basso, cosicché avevo tutta la luce che mi serviva. Quando circa a metà volo arrivò il vassoio degli snack chiesi due barrette di cioccolato, ma lo steward mi fece capire chiaramente che ne era consentita solo una a testa. Al sentire questo, il mio vicino prese la sua barretta e me l'offrì! Lui continuò a bere, ma a quel punto la cosa

non mi dava più fastidio. Non intavolammo nessuna conversazione, ma era avvenuto un cambiamento energetico fra di noi che allentò la tensione e mi fece rilassare.

A quel punto la mia attenzione si spostò sugli altri passeggeri seduti intorno a me.

Dall'altra parte del corridoio sedeva una famigliola: madre, padre e fra loro un bambino di circa tre anni. Il padre era di bell'aspetto, indossava abiti alla moda, confortevoli, che lasciavano intuire un fisico ben strutturato, pur senza essere eccessivamente muscoloso. Gli abiti - jeans di marca, una T-shirt con una sorta di logo motociclistico e stivali di pelle nera - suggerivano una personalità da macho. Tuttavia, nel suo modo di rivolgersi alla moglie, ai compagni di viaggio e agli assistenti di volo era mite e educato. Fu anche di sostegno alla moglie e l'abbracciò quando lei fu sopraffatta dalle incombenze necessarie a nutrire e cambiare il bambino; *immaginai che fosse un amante perfetto*. Con il figlio poi era attento, protettivo e paziente: un *padre perfetto*. Notai anche le sue mani, forti e potenti.

Avendo risolto la dinamica negativa con il passeggero alla mia sinistra, sentivo ora l'attenzione scivolare sempre più verso l'uomo *meraviglioso* alla mia destra. Mi sembrava che incarnasse l'essenza dell'energia maschile forte e tuttavia sensibile. Capii che nelle mie fantasie lo stavo mettendo su un piedistallo, come se mi sentissi affascinato. Quali mie parti rinnegate erano dunque al lavoro ora?

Su una delle pareti di casa mia ho una delle foto iconografiche di Jan Saudek dal titolo "Life". Mostra un giovane uomo muscoloso, in apparenza appartenente alla classe operaia, che indossa i jeans, è a torso nudo e tiene fra le braccia, stringendolo al petto, un bimbo piccolo, nudo. Il suo volto e la parte inferiore del corpo non sono visibili. Le mani sono grandi e le unghie macchiate, a indicare che svolge un duro lavoro manuale. Il bambino sembra al sicuro fra le sue braccia, una





mano dell'uomo ne culla il corpo, l'altra protegge la testa. L'immagine è immensamente forte e tuttavia tenera e ne sono sempre stato affascinato. Immaginavo che il mio vicino fosse esattamente quel tipo d'uomo.

Mio nonno era un fabbro, forte e con quel tipo di mani che avevano l'uomo d Saudek e il mio compagno di viaggio. Lasciò la scuola all'età di quattordici anni. Volle che io avessi l'istruzione che lui non aveva mai avuto e che andassi all'università. Diversi anni fa quando, durante una seduta con Hal, contattai la sua energia in me, questo sé introiettato mi disse che ora se ne pentiva perché, mandandomi all'università, aveva creato un mostro! Mi vedeva svigorito, eccessivamente sofisticato e troppo intellettuale. Il suo motto era semplice: lavora duro, mangia quando hai fame e dormi quando sei stanco.

Crescendo, avevo sviluppato una Mente Razionale molto forte e gran parte della mia vita l'ho vissuta attraverso di lei. Ho ampiamente rinnegato le mani di mio nonno e quel suo tipo di mascolinità pragmatica e responsabile. Non ho mai fatto un lavoro manuale, né mi sono mai preso cura di una moglie e di un figlio. Ho trascurato le mie energie forti di padre e marito capaci di dare sostegno agli altri. Compresi che stavo proiettando questi miei aspetti rinnegati sull'uomo alla mia destra.

Quindi, in cosa consisteva la lezione? Guardando quel bravo padre al di là del corridoio potevo comprendere come, abbracciando alcune fra le mie energie maschili rinnegate, potrei avere maggiore sicurezza e presenza nel mondo; essere più equilibrato e radicato nelle mie relazioni e, cosa più importante di tutte, essere maggiormente in grado di nutrire e proteggere il mio Bambino Interiore.

Il viaggio sembrò trascorrere più velocemente del solito, tuttavia quando sbarcai la sensazione fu di aver percorso molta più strada rispetto alla reale distanza fra San Francisco e Londra!

**QUESTO CAPITOLO TI E' PIACIUTO?**

**TI HA OFFERTO ELEMENTI DI  
RIFLESSIONE O DI SCOPERTA?**

**FAMMI SAPERE COSA NE PENSI!**

**Puoi ordinare il libro**

## **Il Caleidoscopio in azione**

**Come parti diverse di noi influenzano la nostra vita**

**cliccando su questo link:**

**<https://www.innerteam.it/libri/il-caleidoscopio-in-azione/>**

**Se infine ti interessano i miei aggiornamenti, puoi:**

- vedere i post nel mio **BLOG**
- seguirmi su Facebook alla pagina **“Franca Errani & Voice Dialogue”**
- iscriverti al gruppo aperto di Facebook **“Innerteam Edizioni”**