

DA DOVE STAI AMANDO?

Un breve spazio di osservazione di un legame

Questo non è un esercizio da fare bene.

Non serve arrivare a conclusioni.

Prenditi qualche minuto
e rispondi senza spiegarti.

1. In questo legame, oggi, mi sento soprattutto:

- responsabile
 - in dovere
 - in attesa
- sotto pressione
 - invisibile
 - trattenuto
 - affaticato
- altro: _____

2. Cosa sto cercando di tenere insieme?
(Una frase, non una storia)

3. In questo legame, io sono mosso soprattutto da:

- il bisogno di capire
- il tentativo di non creare conflitto
 - il dover reggere
 - l'adattarmi
 - l'essere forte
- il fare un passo indietro
 - fare il bravo
- altro: _____

4. Questa sensazione mi è:

- nuova
- familiare
- non lo so

(Se è familiare, non cercare da dove viene. È sufficiente notarlo.)

5. In questo legame, ciò che desidero davvero è...:

(Lascia che emerga. Prenditi un attimo.)

Se questo ha aperto qualcosa, concediti del tempo.

E quando senti che vuoi attraversarlo insieme a qualcuno,
puoi scegliere di farlo assieme a un professionista.

Non c'è nulla da sistemare ora.
Lascia che questo sguardo faccia il suo lavoro.

Un abbraccio,
Giorgio Campeggio