

Il tagliapietre e la cattedrale (da "Cosa tieni nel tuo Zaino", Paoline Edizioni)

C'era una volta un uomo profondamente insoddisfatto del suo lavoro. Una notte fece un sogno. Nel sogno era un tagliapietre e doveva faticare tutto il giorno per una misera paga. «Che vita orrenda!», pensava. «Come mi piacerebbe essere così ricco da poter oziare tutto il giorno». Nel tempo il suo desiderio divenne così intenso che si tramutò in realtà. Il tagliapietre sentì una voce che diceva: «Tu sei ciò che vuoi essere». In un attimo divenne ricco e poté avere ciò che aveva da sempre desiderato. Era felice, ma dopo poco vide passare il re e pensò: «Lui è potente oltre che ricco! Come vorrei essere io nei suoi panni». Di nuovo udì la voce e, come per magia, divenne re. Era l'uomo più potente del mondo. Che ebbrezza il potere! Tutti gli ubbidivano, tutti lo temevano. Era felice...ma non completamente e a poco a poco si fece sempre più strada la voce della pretesa con la sua propaganda maligna: «Voglio ancora di più! Voglio, voglio, voglio!». In quel momento vide il sole nel cielo e pensò: «Il sole è ancora più potente di me, voglio esser il sole!».

Ed ecco che divenne il sole! Luminoso, pieno di energia, immenso. Dominava il cielo e la terra. Nulla poteva esistere senza di lui. Però poi si accorse che sotto di lui le nuvole gli impedivano di vedere il paesaggio. Le nuvole erano mobili, flessibili e leggere. Invece di stare fisse nel cielo, potevano assumere infinite forme e al tramonto si coloravano di tinte stupende. Vivevano una vita varia e senza preoccupazioni... che invidia!

Ma l'invidia durò poco: Sentì di nuovo la voce: «Tu sei ciò che vuoi essere!», e si trasformò subito in nube. Che piacere, che divertimento! Ma la nuvola d'un tratto dovette condensarsi in goccioline di pioggia che, cadendo, andarono a colpire una roccia di granito. Che botta! Che impatto! La roccia era lì da millenni. Dura e solida e invece le misere gocce d'acqua si rompevano sul granito per poi scorrere su di esso fino a essere assorbite dalla terra e scomparire per sempre. Come sarebbe stato bello essere una roccia, pensò.

Subito divenne roccia e per un po' si godette la vita! Finalmente aveva trovato la stabilità. Ora si sentiva sicuro: «Dopo tutto è la sicurezza che cercavo. Di qui non mi muove più nessuno».

Che meraviglia: il massaggio piacevole delle gocce di pioggia e poi la carezza calda dei raggi del sole. Come era bello venire riscaldati per poi essere rinfrescati dal vento. Le nuvole lo guardavano con ammirazione... aveva raggiunto la completezza!

Un giorno, però, vide una figura di uomo che si stagliava all'orizzonte. Era un uomo con un grosso martello, un tagliapietre che incominciò a battere con il martello su di lui. Più che il dolore, sentì lo sgomento per il fatto che il tagliapietre era ancora più forte di lui e poteva decidere del suo destino. «Come vorrei essere il tagliapietre», pensò.

E così il tagliapietre fu di nuovo tagliapietre. Dopo essere stato tutto ciò che voleva essere, divenne di nuovo ciò che era sempre stato. Ma questa volta era felice. Tagliare le pietre era diventato un'arte, il suono del martello era musica, la fatica alla fine della giornata era il benessere di chi aveva fatto bene il suo lavoro. Fu quella notte che in sogno ebbe una meravigliosa visione della cattedrale che le sue pietre avrebbero contribuito a formare.

Gli parve che non ci fosse niente di meglio che essere ciò che era. Fu una rivelazione bellissima che, sapeva, non lo avrebbe mai abbandonato: era la gratitudine.

IL PERCORSO DEL TAGLIAPIETRE



<i>Indicazioni:</i>	<ul style="list-style-type: none">➤ difficoltà a porsi mete e obiettivi;➤ insoddisfazione per uno o più aspetti della propria vita;➤ tendenza a brontolare e lamentarsi per il proprio lavoro.
<i>Composizione:</i>	<ul style="list-style-type: none">➤ visione profonda, impegno, dedizione, energia, disciplina, volontà, responsabilità, gioco, humour.
<i>Istruzioni per l'uso:</i>	<ul style="list-style-type: none">• leggi la metafora <i>Il tagliapietre e la cattedrale</i>;• subito dopo compila la tabella riportata nelle pagine seguenti;• leggi l'ultima colonna sulla destra (di cosa posso essere grato) prima di andare a letto e appena alzato tutti i giorni per 7 giorni;• integra la tabella con nuovi motivi di gratitudine man mano che emergono;• ogni volta che ti rendi conto che stai praticando le pretese e le lamentele che hai annotato nella tabella, leggile (meglio se ad alta voce). Ricordati di farlo usando un timbro e tono di voce diverso da quello che hai normalmente (alcuni esempi di voci sperimentate e di straordinaria efficacia: Topo Gigio, Orso Yoghi, un personaggio politico che non ha la tua simpatia...);• va' in bagno e ripeti la fase precedente guardandoti allo specchio.
<i>Posologia:</i>	<ul style="list-style-type: none">➤ trascorse le prime due settimane di allenamento intensivo riscrivere la tabella «in bella» e tenerla a portata di mano;➤ leggerla almeno una volta alla settimana per le 5-8 settimane successive;➤ aggiornamento tabella e ripetizione del percorso al bisogno.
<i>Avvertenze:</i>	<ul style="list-style-type: none">➤ esercizio sconsigliato per chi vuole mantenere alto nel sangue il suo TP (tasso di pretesa);➤ nel luogo di lavoro si sconsiglia di praticare tale tecnica a voce alta in presenza del superiore (a meno che non persona evoluta e quindi dotata di humour e di visione profonda, così da poter comprendere la struttura dell'allenamento che state

effettuando).

*Effetti
collaterali:*

- aumento della sensazione di unità (in quanto invece di recriminare e protestare, diventiamo tutt'uno con ciò che ci è dato);
- aumento della conoscenza di ciò che è importante per noi (ovvero dei nostri valori);
- aumento della consapevolezza che i nostri desideri sono strettamente connessi ai nostri valori;
- aumento della capacità di distinguere l'aspetto sano del desiderio (ovvero il valore sottostante) dalle pretese che lo inquinano.



SIMBOLO	VALORE	GERARCHIA PERSONALE (quanto è per me importante questo valore?) - scala da 1 a 5-	Cosa pretendo? Di cosa mi sto lamentando? (scrivi le frasi tipiche del tuo dialogo interno)	Verso chi e di che cosa posso essere grato?
PERSONA RICCA	serenità calma tempo libero indipendenza autonomia			
RE	potere-capacità responsabilità autorealizzazione fascino			
SOLE	integrità calore leadership vitalità energia entusiasmo			
NUVOLA	leggerezza flessibilità adattabilità curiosità divertimento			
PIETRA	sicurezza stabilità solidità perdono			
TAGLIAPIETRE	genuinità semplicità essenzialità umiltà apprendimento ricerca fede positiva visione profonda gratitudine			