

## LA STELLA DELLE FUNZIONI ... LA MIA ESPERIENZA DI ADOLESCENTE



*A cura di Gaia*

Avete presente quando avete un problema, sapete che c'è una soluzione, ma non la vedete perché vi sentite tanto coinvolti e non sapete come superarlo?

A me capita sovente e ogni volta al posto di cercare di superare il problema e parlarne mi blocco e non so più come fare per uscirne. Finché non ho incontrato la Stella di Assagioli. Mia madre ha deciso di intraprendere il percorso della psicosintesi e io sono rimasta incantata, come attratta da questa scienza. Di fatto, io sono solo una quattordicenne e nella mia ignoranza quando ho un problema ne faccio un dramma o lo accantonano per paura di non riuscire a superarlo. Poco tempo fa infatti, mi sono "presa una cotta" per un mio caro amico che mi aveva accompagnato durante l'ultimo anno di medie, era la mia prima vera cotta da ragazzina incosciente e ne andavo parecchio fiera. Questo ragazzo mi piaceva molto e l'idea di frequentare qualcuno mi rendeva molto felice. Nonostante gli alti e bassi siamo andati avanti con la nostra piccola relazione per 6 mesi ..... a me sono

parsi un'eternità, di solito ero abituata a fidanzarmi per poco tempo e nella mia compagnia essere fidanzati per un mese voleva dire essere persone parecchio serie. Tornando al discorso iniziale, dopo questi sei mesi, inizia la scuola, e non una qualsiasi. Ho iniziato le superiori, una scuola nuova, compagni nuovi e nuovo stile di vita. In qualche modo, dopo poco tempo cominciai a sentirmi strana, le mie idee e i miei pensieri cambiarono e anche la mia mentalità. Sarà che avevo cambiato settennale, ma io nelle scelte che avevo preso non mi ci rivedevo più. Dopo due mesi di scuola, mi ero fatta alcuni amici, avevo iniziato le varie attività e avevo cominciato a studiare, insomma avevo iniziato la vita da liceale vera e propria, ora vedevo il mio futuro sempre più vicino. Ma con il passare del tempo, anche nei confronti del mio primo amore, non provavo più le stesse cose, avevo bisogno di tempo, di tempo per pensare a cosa era cambiato in me. Dovevo ..... insomma lasciarlo ma non sapevo se era la scelta giusta. Quella sera, ripensai a tutto e mi misi a piangere. Arrivò mia madre preoccupata e gli raccontai quello che era successo e le feci la faticosa domanda: "Lo devo lasciare?", mia madre allora andò in salotto e prese un grosso tappeto bianco, con la Stella di Assagioli a sei punte sopra, mi guardò e mi disse che la scelta doveva essere mia e solo mia e doveva venire dal cuore. Allora mi spiegò cosa c'era scritto in quelle punte: la prima punta le Sensazioni, la seconda le Emozioni e i Sentimenti, la terza gli Impulsi e i Desideri, la quarta l'Immaginazione, la quinta i Pensieri, la sesta le Intuizioni e il centro l'Io e la Volontà. Mi sembravano tante

parole campate su quel tappeto a caso e non ne capivo l'utilità. La mamma mi incoraggiò a salirci sopra e mi posizionai al centro come da sue istruzioni. A quel punto si sedette davanti a me ,fuori dalla stella e cominciò con il chiedermi quale fosse il problema, mi disse di raccontarlo come se non fossi coinvolta,allora io raccontai il problema esattamente com'era senza dire emozioni ecc. Detto questo mi sentivo già meglio, sentivo che le mie idee e confusioni avevano trovato il loro posto nella mia testa e ne fui parecchio incuriosita da come fosse successo così velocemente. Passai alla seconda punta seguendo sempre le indicazioni di mia madre. In quella punta mi chiese di raccontare quello che sentivo e le emozioni che suscitava in me questo problema. Io allora cominciai a raccontare il mio senso di oppressione -come se mi stessi liberando da un peso- mi sfogai, esprimendo le mie emozioni e le mie paure. Mi sentii libera e ora anche le mie emozioni erano andate a posto. Alla punta successiva mi sentivo già meglio e mamma mi disse di esprimere i miei desideri rispetto a questa situazione , quello che volevo e speravo di raggiungere. Lì mi trovai in difficoltà, perchè era il vero problema per cui stavo usando la stella. Io volevo riuscire a ritrovare la pace con me stessa,senza dover più fare nulla che non volessi. Quindi a mia madre dissi questo. Il mio desiderio era che tutto andasse a posto e che io potessi essere felice, ma era molto vago, così aggiunsi:" Io voglio sapere cosa fare ,se è meglio lasciarlo oppure no." Ora che avevo letteralmente "buttato fuori " quello che pensavo, mi ero liberata da un peso. Come se stessi nascondendo una verità a me stessa.

Raggiunsi la punta del Pensiero e finalmente li potei raccontare tutti i complessi mentali che avevo creato. Prima di tutto pensavo che non era giusto essere legati a una persona solo per non farla soffrire e che se quello che volevo, lo volevo davvero non potevo negarlo. Ma pensavo anche che magari era solo un periodo e che magari ero io il problema. Accidenti in questa punta mi sentii parecchio confusa. Passai alla punta che finalmente mi avrebbe aiutato a trovare la soluzione. L'immaginazione. Mamma allora mi invitò a dire cosa immaginavo in un futuro. Allora mi immaginai come nei film due strade una scura e tortuosa ma con alla fine il sole e una bella pulita ma con alla fine...nulla. Allora raccontai di cosa sarebbe successo se avessi lasciato che tutto rimanesse così. Mi immaginai di non lasciare questo ragazzo e di rimanere con lui,per non farlo soffrire e di conseguenza fingere di stare bene,fingere che tutto passare tempo con lui e essere la sua fidanzata mi piacesse come prima. Ma io non volevo fingere andava contro quello che mi avevano insegnato e quello che era un mio valore. Provai allora con l'altra strada, immaginai di seguire il mio cuore e di lasciarlo e rimanere amici. Mi immaginai un conflitto iniziale, poi le acque si sarebbero calmate e avrebbe capito che era meglio così e magari saremmo anche diventati amici. Mentre io nel frattempo avrei scoperto miei gusti e avrei capito cosa voglio davvero senza dover essere legata a nessuno. Sì quella strada mi piaceva. Wow, non so nemmeno io come tutto divenne facile e ora ero già più serena ma mi mancavano due punte. Ero arrivata alla punta del pensiero e finalmente potei buttare fuori tutto quello

che pensavo. Mi sentomolto una ragazza mentale, qualsiasi cosa faccia dovevo porgermi un sacco di domande e pensavo sempre a mille possibili catastrofi prima di fare le cose. Mi sento un po' l'osservatrice della situazione, un po scettica e filosofa. Dopo aver raccontato per filo e per segno i miei pensieri complicati, le mie idee e le possibili catastrofi che si sarebbero abbattute su di me in base alla scelta, mi sentii particolarmente meglio e finalmente vedevo chiaramente le due possibili strade e la soluzione la vedevo abbozzata. C'era ancora una punta, stavo per andarci sopra quando mia madre mi fermò in tempo e mi disse che quella era la punta particolare, mi disse che quella punta era la punta dell'intuizione, ovvero la punta della soluzione, io naturalmente speravo che saltandoci sopra magari qualcuno da lassù mi avrebbe gentilmente infuso la soluzione. Ma purtroppo non fu così. Andai a dormire con miliardi di pensieri che mi frullavano nella testa e prima di addormentarmi ripensai a tutto quello che avevo fatto quella sera con la stella per trovare la soluzione, allora mi addormentai con questa domanda in testa: "Cosa voglio io?". Al mattino mi svegliai e nonostante le lacrime agli occhi per la notte insonne che avevo passato uscì di casa e quando lo incontrai e lo vidi in faccia, tutto

mi fu più chiaro, vedevo la soluzione chiara davanti a me, mi venne come...un intuizione. Allora parlai e gli dissi: " Abbiamo iniziato a conoscerci come amici e poi da amici siamo diventati qualcosa di più, dopo l'inizio della scuola qualcosa in me è cambiato non mi sento più la stessa e anche i miei sentimenti sono cambiati. Mi sono trovata davanti a un bivio. Da una parte potevo continuare a mentirti facendo finta che tutto fosse a posto e dall'altra invece potevo dirti la verità e quello che pensavo e trasformando la nostra storia in una splendida amicizia. Ho scelto quest'ultima via." All'inizio ci fu un periodo difficile in cui lui non mi parlava, poi alla fine siamo riusciti a superarla e ora siamo ottimi amici e parliamo spesso. Da tutto questo ho imparato che la stella serve a analizzare noi stessi e capire i nostri bisogni ,mi ha aiutata molto e se ora ho il coraggio di mettermi in discussione e capire se quello che faccio coincide con me stessa, il mio io è grazie alla Stella. Consiglio quindi anche a voi ragazzi di imparare a conoscere questa scienza perché può essere molto utile e soprattutto da ragazza, io vorrei ricordare di farsi sempre questa domanda: È davvero questo, quello che voglio?.

Grazie per aver letto la mia storia.