

Il tempo – Gli orologi

Wilfried Schneider – Ahrensburg, Febbraio 2008/2010

Orologi da scacchi. E' sensato averne a disposizione tre. Grazie agli orologi i partecipanti imparano meglio che ognuno arriva a prendere parola nei tempi giusti.

Il tempo a disposizione viene diviso per il numero dei partecipanti. In questo modo ognuno sa quanto tempo ha per parlare, durante la conversazione. Ognuno tiene a mente una lettera (incollata sull'orologio, al di sopra del quadrante). Il terapeuta, per esempio, è anche il guardiano del tempo e preme nei momenti giusti i bottoni dell'orologio. Mentre una persona parla, il suo tempo scorre. Gli orologi dei partecipanti che non parlano sono fermi, finché questi sono in silenzio. Già alla seconda conversazione, l'intervento diviene evidente. I partecipanti spesso non utilizzano consapevolmente tutto il tempo a disposizione. Se viene loro domandato il perché, la risposta è: „Potrei voler dire assolutamente ancora una cosa e non avere più tempo a disposizione. Quindi preferisco risparmiare 2 o 3 minuti“.

La clessidra (il contaminuti per le uova):

La seduta comincia con la consueta domanda se c'è qualcuno che quel giorno desidera lavorare su un tema in particolare. Tutti conosciamo la situazione in cui un partecipante comincia a riallacciarsi le scarpe, una partecipante cerca qualcosa nella borsa, uno si soffia il naso e così via. E' un possibile segnale del fatto che nessuno vuole lavorare su qualcosa. Se si insiste nel chiedere allora vengono spesso fuori temi che sono dovuti a tentativi di deviare l'attenzione su eventi o cose che non centrano*.

Prima che questo accada, posiziono al centro una clessidra che ha una durata di circa tre minuti e dico che, trascorsi i tre minuti, chiederò di nuovo. Magari lascio la stanza avvisando che, dopo tre minuti, sarò di ritorno e rigarderemo quali saranno i temi del giorno.

Di norma ai partecipanti riesce difficile sopportare i tre minuti. Allora uno o più di loro propongono un tema prima dello scadere del tempo. Così non mi metto consapevolmente nella posizione del terapeuta che comincia un lavoro che è dei partecipanti.

Anche qui è necessario controllare che fra questi temi non ci siano dei campi di battaglia laterali e poco importanti.

L'inserimento del contaminuti è utile anche quando all'inizio c'è molta inquietudine. Anche in questo caso posiziono l'orologio al centro e invito i partecipanti a stare in silenzio finché l'orologio è azionato. Si può creare una situazione in cui il tempo viene goduto e poi una seduta strutturata resa possibile.

D'altra parte può anche verificarsi una situazione simile a quella descritta in precedenza. La maggioranza dei partecipanti non sopporta la fase di silenzio e chiede che la seduta vada avanti.

* Si veda anche la ciotola di mangime per il terapeuta: Quando sembra che i clienti mi vogliano accontentare non mi metto a discutere, non faccio la parte del terapeuta ragionevole, etc., ma metto al centro una ciotola per cani, con attaccata l'espressione „mangime per il terapeuta“. Lascio la stanza con la proposta di richiamarmi quando la ciotola è piena. Questo ha spesso l'effetto di un colpo di tamburo ed il gruppo „si risveglia“.

L'orologio da sauna (15 minuti):

La clessidra: deve possibilmente essere posizionata in modo da essere nel campo visivo di tutti.

5 Orologi – Il gruppo – Il team

5 orologi (orologio normale, orologio fermo, „5 alle 12“, orologio che va all'indietro, orologio accelerato)

„5 alle 12“: il 12 può ad esempio essere di colore rosso, per sottolineare la serietà della sua posizione.

L'orologio è fermo

L'orologio funziona normalmente: Questo orologio deve essere dotato di lancetta dei secondi, in modo da essere facilmente identificabile come orologio normale rispetto agli altri (ad es. rispetto all'orologio fermo)

L'orologio va all'indietro

(Per es. su http://www.fanmarkt.de/catalog/product_info.php?products_id=3806)

L'orologio corre troppo veloce: L'orologio con batterie quasi scariche (munirsi di una scorta) smette di funzionare molto rapidamente. Possibilmente dovrebbe avere una lancetta dei secondi di colore rosso. Provarlo sempre prima dell'utilizzo, perché con le batterie quasi scariche ci può essere anche un guasto. In caso di emergenza utilizzare l'orologio accelerato in sostituzione.

Un test per vedere se le batterie sono quasi scariche si può fare mettendole dentro una torcia e osservando se la luce si affievolisce. Se sì, allora di norma la modalità veloce funziona.

Oppure

L'orologio va molto velocemente: Un orologio modificato in cui la lancetta dei secondi è diventata lancetta delle ore (una lancetta di cartone nero incollata), quella dei minuti è diventata quella delle ore (eventualmente da accorciare) e la lancetta delle ore è stata tolta del tutto.

Oder

Tutti e cinque gli orologi vengono distribuiti sul pavimento. Ogni membro del gruppo o del team viene invitato a posizionarsi accanto all'orologio a cui ritiene di appartenere in quel momento. Dopo una breve pausa viene data a ognuno la possibilità di verificare chi è posizionato dove e di prendere una nuova posizione in questo scenario.

Perché sono qui?

Che cosa ne pensano gli altri clienti?

Chi sposterei accanto ad un altro orologio?

Accanto a quale orologio vorrei stare?

Facendo queste domande, il gruppo o il team si mette subito in moto.

L'orologio corre troppo velocemente: L'inserimento di questo orologio da solo equivale per esempio a mettere davanti agli occhi del cliente il fatto che il tempo, davanti a lui, fugge rapidamente. L'orologio viene tenuto proprio vicino, davanti al suo viso. E' possibile anche muoversi con l'orologio in maniera tale che il suo indietreggiare lo porti in un angolo della stanza dal quale non possa andare via. Comportarsi in modo provocatorio, decisamente „chiassoso“.

Esercitazione durante un workshop a Semriach (A): Metodo di lavoro e nuovi significati del tempo. Per esempio: mi posiziono accanto all'**orologio che va all'indietro**. Argomento: sono piccolo. Essere un bambino, fare qualcosa che non è proprio da adulto, e simili. Ma anche: non così veloce, lentamente, dà tranquillità, e così via.

L'orologio accelerato. Devo venirme fuori, fuori dal circolo in cui giro, e simili. L'orologio accelerato viene anche utilizzato con il significato di: finalmente si va avanti, rapidi verso avanti, il momento di stasi è finito, e così via.

Oppure: fermarsi, riflettere, respirare profondamente, dare un significato. Semplicemente fermarsi accanto all'**orologio fermo**.

Tutti questi orologi devono avere lo stesso diametro (ad es. 25 cm)

I cubetti di ghiaccio (prestare attenzione al nesso simbolico come ad esempio „il ghiaccio si è sciolto“, „il ghiaccio dovrebbe finalmente sciogliersi“, e così via)

Il cubetto di ghiaccio per scandire il tempo. Un cubetto abbastanza grande si scoglie, alla normale temperatura ambiente di una stanza (riscaldamento a 3) in un'ora e mezza.

Riempendo prima della partenza il contenitore del congelatore con un po' meno acqua, il tempo di scioglimento sarà di un'ora. Cubetti più piccoli si sciolgono in circa 45 minuti.

I nuovi contenitori hanno forme diverse. Esiste per esempio il cuore o la figura umana.

Possono essere sfruttati molto bene dal punto di vista simbolico.

La neve sciogliendosi in una coppa misura il tempo.

Utilizzare il cubetto di ghiaccio per esempio per l'affermazione: Lacia sciogliere il ghiaccio.

Il tema deve corrispondere. Per esempio: Non si tratta qui di misurare il tempo in modo esatto. La combinazione con i simboli (Ghiaccio, neve) può aumentare la profondità di coinvolgimento.

Scandire il tempo con le candele (prestare attenzione al nesso simbolico, come per esempio: bruciare, spegnere, spento e così via)

Le candele da tè: La maggior parte delle candele da tè che si trovano oggi in commercio ha un diametro di 39 mm e una durata che va da 3 a 4 ore. Tuttavia è possibile trovarne anche di altre dimensioni, con un diametro che va da circa 36 mm a 59 mm e un'altezza da 12 mm fino a 50 mm. Possono rimanere accese fino a 24 ore.

Quindi è necessario sceglierle con cura ed eventualmente provarle.

Qui non si tratta di misurare il tempo in maniera esatta. Si tratta più che altro di misurare un tempo più ampio, ad esempio quattro sedute.

Il paziente può avere deciso che nell'arco di quattro sedute, cioè quattro ore, si sarà „illuminata“ la sua mente.

Misurare il tempo con un **fiammifero** (fiammiferi normali e „a lunga durata“). Imparare a sintetizzare, arrivare al punto, dire il necessario, tralasciare gli ornamenti.

Un fiammifero normale brucia per circa 20 secondi, uno „a lunga durata“ per 30-35 secondi: meno di quanto si pensi.

La rosa di Jericho: Anch'essa può essere utilizzata per misurare il tempo. Descrive e mostra il tempo necessario al cliente, alla famiglia ed al team per aprirsi. Non si tratta qui di misurare un certo lasso di tempo in cui debba essere portato a termine qualcosa (per esempio come traguardo temporale). I cambiamenti della pianta, che si apre o si chiude nuovamente, mostrano piuttosto un processo, ma anche la riuscita e la non riuscita.