

Consuelo C. Casula

LA FORZA della VULNERABILITÀ

Utilizzare la resilienza
per superare le avversità

Consuelo Casula

**è una psicoterapeuta esperta di metafore terapeutiche e di resilienza
che vive e lavora a Milano.**

Ha scritto diversi libri (vedi la bibliografia)

2019 La ciotola d'oro: vivere il presente, apprendere dal passato, progettare il futuro in
terapia, Mimesis, Milano

2019 Meditazioni Guidate, per risvegliare l'energia dei chakra, nuova edizione rivista e
aggiornata, red! Milano

2011 La forza della vulnerabilità. Utilizzare la resilienza per superare le avversità
Franco Angeli, Milano

2009 Le scarpe della principessa, Donne e l'arte di diventare sé stesse (a cura di)
Franco Angeli, Milano

2004 Speranza e resilienza: cinque strategie terapeutiche di Milton H. Erickson,
Dan Short (coautore), Franco Angeli, Milano

2002 Giardinieri, principesse, porcospini. Metafore per l'evoluzione personale e
professionale, Franco Angeli, Milano

1997 I porcospini di Schopenhauer. Come condurre gruppi di formazione,
Franco Angeli, Milano

La forza della vulnerabilità

Da questo numero, Consuelo Casula inizia questa rubrica dove propone una metafora che contiene qualche spunto di riflessione su come affrontare questo periodo di pandemia e che potete sia leggere che ascoltare.

La metafora di questo mese si intitola “la piantina abbandonata”. Dopo averla ascoltata o letta potete chiedervi quale è il messaggio di speranza e resilienza che vi è rimasto nel cuore e condividerlo con noi scrivendo a info@autismo.ch

1. La piantina abbandonata

C'era una volta un giardiniere che svolgeva con competenza e passione il suo lavoro. Conosceva le specificità del terreno di cui le diverse piante avevano bisogno, le preferenze di ogni singola pianta.

Aveva perciò organizzato la disposizione delle piante a seconda delle loro necessità: chi aveva bisogno di tanto sole, chi di penombra, chi di molta acqua, chi di poca, chi amava il vento, chi lo temeva.

Il giardiniere aveva anche una serra nella quale teneva alcuni vasetti con le piantine che erano troppo fragili per poter essere trapiantate all'aria aperta e affrontare i cambiamenti che la natura offre loro.

Un giorno, mentre sta lavorando nella serra, senza che lui se ne accorga, un vasetto con dentro una piccola pianta cade. Per fortuna il vasetto cade in un punto che gli consente di ricevere qualche goccia d'acqua e qualche raggio di sole.

Un giorno, il giardiniere deve partire per un lungo viaggio e prima di partire mette un sistema di irrigazione sia nel giardino sia nella serra.

Dopo un po' di tempo il giardiniere torna dal suo viaggio, e va subito a vedere come stanno le piantine della serra. Appena entra, vede subito la piantina che era caduta per terra. Si china per raccogliere il vasetto e subito vede che la piantina, nonostante sia stata abbandonata per un lungo periodo, è ancora viva.

Capisce subito che la piantina non è ancora pronta per essere piantata nel giardino. Ha prima bisogno di un vaso più grande. Lo trova, vi inserisce terra fertile e, quando toglie la piantina dal vecchio vasetto si accorge che la piantina ha utilizzato tutto il periodo in cui è stata abbandonata per costruire un sistema di radici forte e solido. Quel sistema di radici che consentirà alla piantina di continuare la sua crescita anche quando sarà trapiantata all'aria aperta e dovrà affrontare tutti i cambiamenti che la natura le farà sperimentare.