



FRECCE D'AMORE 14

GLI INSEGNAMENTI DI MITEN

collana a cura dei Riconoscenti

progetto grafico di copertina: Giuseppe Sirotti

© 2002 Associazione Italiana di Evoluzione Transpersonale

Sede di Reggio Emilia: Via C. Boninsegna, 9

tel. 0522-516940 cell.3389458627

Sede di Udine: Via Nazionale, 42/2 - 33010 Tavagnacco (UD)

tel. 0432 - 478330; cell. 3479723522

e-mail: tmerlino@tin.it

<http://www.edizioniaiet.it>

Prima edizione

Miten

LA PARTITA A SCACCHI

Sulla relazione tra figli e genitori

AIET EDIZIONI

Se è vero che il passaggio all'età adulta coincide con l'assunzione piena della responsabilità sulla propria vita, viene il momento, per ognuno di noi, in cui è necessario scegliere tra il seguire il richiamo della nostra anima o aderire fedelmente alle aspettative dei nostri genitori o dei nostri figli.

Raramente le due cose coincidono, perché raramente i nostri genitori e i nostri figli desiderano davvero la nostra felicità. Spesso, ciò che i nostri familiari vogliono da noi è che non ci discostiamo dalle loro immagini ideali e che ci facciamo garanti di un'esistenza "tranquilla", all'insegna del "buon senso comune". Al contrario, la nostra anima ci spinge a dar voce a quelle parti di noi stessi che ci fanno sentire vivi, interi, infiniti e a creare le condizioni affinché ciò accada anche ai nostri genitori e ai nostri figli, a loro volta soggetti agli stessi condizionamenti.

Questo concetto chiave, da cui prende le mosse la maggior parte degli insegnamenti contenuti in questo volume, rende altamente originale e ricco di spunti per il lavoro interiore il contributo di Miten su un tema tra i più dibattuti e che ha prodotto la pubblicazione di una quantità enorme di studi e ricerche. In questo libro, inoltre, è assolutamente evidente che attorno alla relazione tra genitori e figli è presente un'evoluzione continua del pensiero dell'autore, di cui ci si può facilmente rendere conto, leggendo in successione il primo e l'ultimo capitolo, che presentano un diverso approccio alla tema-

tica, proprio perché appartenenti a periodi molto diversi.

Il testo, come al solito, ha subito minime modifiche rispetto alla trascrizione del parlato, per conservarne l'immediatezza e la freschezza.

Si rimandano i lettori che volessero approfondire altri aspetti relativi al rapporto genitori e figli ai volumi di questa stessa collana intitolati *Come pesci nell'oceano* (cap. "I no dell'accettazione"), *Le parole del cuore* (capp. "Ama te stessa, non la tua sofferenza", "Ciò che ci fa soffrire sono le nostre aspettative", "Attraversa il sesso come un ponticello verso l'Amore").

Hanno collaborato alla pubblicazione di questo testo: Anitya Patrizia Lusoli per la stesura definitiva e l'impaginazione, Alba Daniela Pontelli ed Eleonora Sello per le sbobinate, Olos Alberto Pellegrino e Karam Egidio De Giusti per le registrazioni. La redazione ringrazia inoltre Volo Daniela Ponti, Anuman Gilberto Romani, Shanti Anna Bassoli e tutte le persone impegnate nella diffusione degli insegnamenti di Miten.

Indice

LA PARTITA A SCACCHI

MITI E SEGRETI

17 IL MITO DELLA FAMIGLIA

Venzone, 1 marzo 1992

Il mito: una barriera tra noi e la realtà 17; Il familismo 20; Un ostacolo al cambiamento e alla crescita 22; Alla radice dell'attaccamento 25; La dipendenza 28; Violenze subdole all'interno della famiglia 31; È estremamente difficile essere autentici 33; Quando viene fuori la parte di noi meno presentabile 35; Ricominciare da un rapporto interiore 36; I figli come propaggine, continuazione, realizzazione dei genitori 39; Il vero amore ama nella verità 40; Fede, fiducia, amore sono correlati 42; Il matrimonio come garanzia 44

49 SEGRETI DI FAMIGLIA

Udine, 5 marzo 1999

Sei entrata nella miniera 50; Miti e segreti di famiglia 52; Uno degli ostacoli più grossi 55; Il perdersi, il vuoto, il buio, il nulla 58; L'entusiasmo di una ragazzina 61

FIGLI E GENITORI

- 67 PADRI E FIGLIE: IL BUON PADRE
Plaino (Udine), 13 gennaio 1995
Le figlie, il padre se lo portano dentro 67; Il buon padre 68
- 75 LA PARTITA A SCACCHI
Palau (Sassari), 19 giugno 2001
Quello che succede ai bambini 76; Vincere la partita a scacchi 77; Accettare serenamente di aver avuto una ferita d'amore 79; Affinare la nostra sensibilità nelle relazioni 81; Una presa di coscienza quasi folgorante 82
- 85 NON DIPENDE DA NOI LA FELICITÀ DEI NOSTRI GENITORI
Casa del Glicine, Gavassa (Reggio Emilia), 17 marzo 1999
Non siamo responsabili della sofferenza dei nostri genitori 88; La nostra tendenza all'onnipotenza 89; Fabbriche di aspettative 91
- 95 LE CATENE CHE CI COSTRUIAMO DA SOLI
Udine, 13 aprile 1999
Un gioco triste 96; Un grosso attentato al cambiamento 98; Liberi dalle catene 100; Tagliare il cordone ombelicale 102; Una bavosissima scia di lamentazioni e pianti 104; Non potete incontrarvi se ci sono fantasmi di mezzo 105; È paura o è amore? 107
- GENITORI E FIGLI
- 111 SCEGLIERE TRA IL TERRORE E L'AMORE
Udine, 21 novembre 2001

Una lacerazione rispetto ai figli 112; Un sottile inganno 113; Non ci permettiamo di seguire la voce della nostra anima 115; Responsabilità e colpa 116; Un messaggio più profondo degli altri 119; Siamo in tanti in questo mondo 121; Li vediamo tutti gli altri? 122; Trascurare i figli per fare che cosa? 124; Tutto ha un senso 126; Sii onesta nel dirti questo... 128; Quanta felicità siamo stati in grado di favorire? 130; Quello che noi abbiamo fatto non poteva essere diversamente 133

137 TUTTI I BAMBINI DEL MONDO SONO NOSTRI FIGLI

Udine, 11 gennaio 2002

I nostri figli ci rimandano come noi siamo 137; Se ciò sta accadendo, ciò è giusto che accada 139; La gratitudine per ciò che hai e per ciò che non hai 142; Sofferenza povera e sofferenza di lusso 144; Figli dell'umanità 145; Il compito di farla finita con modelli di comportamento 147

151 QUELLO CHE POSSIAMO TRASMETTERE AI NOSTRI FIGLI

Casa del Glicine, Gavassa (Reggio Emilia), 22 aprile 1999

Anche i figli hanno il loro ego 151; Il messaggio che vogliamo trasmettere ai nostri figli 154; Esempi viventi 155; Mondi separati 157; Danni irreversibili 159

163 IO TI AMO INCONDIZIONATAMENTE PER COME SEI

Udine, 21 novembre 2001

Il bisogno di essere amata dagli altri 164; Fornirle un modello di una mamma che non ha queste paure 165; «Sappi che sei il mio raggio di sole»

166; Ti vesti da donna, ogni tanto? 168

171 LA DOMANDA VERA

Reggio Emilia, 21 dicembre 2001

Ai bambini interessa essere tranquillizzati 171; Siamo tutti bambini 176; Si preme un pulsante ed esce l'aldilà 181

185 GUARIRE LE FERITE D'AMORE

Palau (Sassari), 18 giugno 2001

A immagine e somiglianza dei desideri dei nostri genitori 185; In cambio di una manciata di gratificazioni 187; Io sono felice, quando tu sei felice per merito mio 189; Un orticello pieno di buchi 192; Il trionfo dell'ego travestito da donazione d'amore 194; Non creare mai sofferenza inutile 195; Attraversare il torrente in piena 196; Con i figli facciamo tutto quello che possiamo 197; C'è da accettare tutto 199; Abbiamo la possibilità di... 201; Liberiamo noi stessi dalla sofferenza 202

205 QUANDO I GENITORI SI SEPARANO...

Udine, 7 febbraio 2002

Una lacerazione all'interno del bambino 205; Dire chiaramente al bambino che non è colpa sua 207; È importante sentire che il papà e la mamma non sono nemici 208; Il bambino vuole sentirsi accettato esattamente così com'è 209; Manifestare i momenti di felicità 210; Il karma non può avere nessuna interferenza 212; È importante distinguere i comportamenti dalla persona 215; Onora il padre e la madre 216

219 TUTTO IL POSSIBILE

Udine, 15 marzo 1999

L'energia non va perduta 220; «Ho fatto tutto il possibile» 222; Non sei responsabile del destino delle tue figlie 224; Non permettiamo a nessuno di uccidere la nostra anima 226; Sono come sono 227

229 ANCHE I FRATELLI SONO FIGLI UNICI

Roma, 2 giugno 1999

Una delle prove più grandi 230; Un rapporto amorevole e fluido 231; Non è vero che i genitori amano i figli allo stesso modo 233

237 DIETRO LA DISTANZA AFFETTIVA

Marola (Reggio Emilia), 6 dicembre 1998

Cosa sai del loro cuore? 237; Rimani centrato sull'amore 239

241 AUTOAFFERMAZIONE E AUTOREALIZZAZIONE

Udine, 22 maggio 2002

Discreti attentati all'ego 241; Autoaffermazione nel mondo 244; L'autorealizzazione 246; Stare dentro la società e dentro i giochi del mondo 249; Liberi di fiorire 250; Lavorare prima di tutto su noi stessi 253; L'autotrascendimento è un punto di non ritorno 255; La nostra serenità nel percorrere quel certo sentiero 256; Siamo tutti dei tranquilli pesciolini d'acquario 258

RICONCILIAZIONE

265 I LUOGHI DEL LAVORO INTERIORE

Udine, 13 aprile 1999

La fiducia non è un atto di fede 266; Apprendere i rudimenti del lavoro interiore 267; La spirale della vergogna 269; Felici senza sensi di colpa 271

275 RICONCILIARSI CON LA PROPRIA STORIA

Udine, 18 maggio 1999

Ricostruire la nostra storia 275; Un flusso continuo 278; L'accettazione: l'unica premessa alla trasformazione 280; Venditori di anime 282; Talloni d'Achille 285;

289 L'INTEGRAZIONE DEI GENITORI DENTRO DI NOI

Reggio Emilia, 26 ottobre 2001

Da dove proviene questa forza? 290; Vivi, interi, infiniti 291; Sentirsi vivi 292; La vita deve essere semplicemente una celebrazione di se stessa 294; Sentirsi infiniti 296; Siamo tutti collegati 297; Sentirsi interi 300; Decidere di ricomporre la nostra storia 305; Lo schema energetico dei nostri genitori dentro di noi 307; Voler far parte di una comitiva che sta andando in montagna 309; La magia dell'integrazione positiva dei genitori dentro di noi 313; Il gesto eroico vero è quello di accettare il passato 316; Se i nostri genitori sono morti... 319; Il senso di appartenenza 321

323 APPENDICE

Metta: la pratica quotidiana proposta da Miten

LA PARTITA A SCACCHI

*Ai miei genitori
Mario Galvagni e Carla Chiarelli
e a tutti gli altri miei genitori
del passato, del presente e del futuro.
A mia figlia Sara Galvagni
e a tutti gli altri miei figli e figlie
del passato, del presente e del futuro.*

MITI E SEGRETI

Il mito della famiglia

Grup di studi Glesie locâl, Venzone, 1 marzo 1992'

“Non crediate che io sia venuto a portare la luce sulla terra; non sono venuto a portare la pace ma la spada. Sono venuto a separare l'uomo da suo padre, la figlia da sua madre, la nuora da sua suocera; sî, nemici dell'uomo saranno quelli di casa sua” (Mt 10, 34-36)

“Se uno viene a me e non odia suo padre, sua madre, la moglie, i figli, i fratelli, le sorelle e anche la propria vita non può essere mio discepolo” (Lc 14, 26)

Il mito: una barriera fra noi e la realtà

Mentre prima don Romano leggeva il brano del Vangelo (Mt 10, 34-36), io mi dicevo che non serve proprio fare una conferenza sulla famiglia. Tutto sommato, basterebbe rileggere quel brano lì, ascoltarlo attentamente.

Devo dire che la cosa mi ha colpito ancora una volta, per l'ennesima volta, perché quello è uno dei brani del Vangelo che più mi gira nella testa. Di tutte le cose incredibilmente importanti, per la nostra vita di tutti i giorni, che si trovano nel Vangelo, quella frase detta da Gesù è tra quelle che più mi hanno aiutato personalmente a trovare, a intravedere, una strada che non so bene dove conduca, ma che avverto con precisione come autentica, almeno per me.

Pensate: l'esempio è stato fatto sui rapporti familiari. Non è che Gesù abbia detto altre cose per evidenziare quanto possa essere impegnativo il seguirlo. Non è un caso, almeno credo, che abbia detto quella cosa precisa: «Non crediate, se volete seguire me, di non dover anche correre il rischio di mettervi contro vostro padre e vostra madre. Sono venuto a portare la guerra, la divisione, lo scontro. Non pensate che sia venuto a far sì che tutti, ma proprio tutti, siano sempre e comunque d'accordo. Assumetevi la vostra responsabilità di fronte a queste cose».

Io non so come questa frase venga trasmessa, in genere, a livello di catechismo. Personalmente, mi ha sempre aiutato ad avere più coraggio nel fare ciò che sentivo col mio cuore, anche quando questo non era esattamente quello che sentiva la mia famiglia.

Mi ha sempre colpito questa frase, anche perché mi sembra che, molto spesso, venga messa un po' in secondo piano rispetto ad altre attribuite a Gesù.

Ma certamente non è mio compito dire quali siano

le frasi più importanti del Vangelo. Quello che mi interessa semplicemente sottolineare è come Gesù, in quella frase, abbia parlato del mito della famiglia, che è esattamente il titolo di questa conferenza.

Che cosa intendo con la parola “mito”? Semplicemente questo: qualcosa che c'è nella nostra testa e che ci impedisce di vivere ciò che è per noi autentico vivere.

La parola “mito” significa anche altre cose, ma in questo contesto io la userò con questo significato.

Voi sapete che la nostra civiltà, ma possiamo dire la storia dell'umanità, è piena di miti. Gli uomini hanno sempre avuto bisogno di costruirsi dei miti, nelle varie epoche storiche, in ogni luogo del mondo. Sono stati prodotti innumerevoli miti, che vengono studiati da un campo specifico di ricerca, la mitologia.

Ma, al di là di questo, ci sono dei miti molto più sottili, che orientano la nostra vita quotidiana, e di cui siamo vittime, spesso molto consenzienti, il più delle volte vittime inconsapevoli. Si tratta soprattutto di miti che non riusciamo a vedere con chiarezza, e così rischiamo di essere poi, a nostra volta, violenti nel proporli ad altri come “verità”, non come “miti”. Impediamo ad altre persone, ad esempio ai figli, di vivere la loro vita costringendoli a vivere secondo quello che è il nostro mito.

“Mito” è sempre qualcosa che si frappone tra noi e la realtà: è un paio di occhiali che ci mettiamo, senza nemmeno saperlo, e che per lo più risultano essere un

po' deformati e deformanti.

Nelle famiglie vi sono quasi sempre dei miti, che condizionano grandemente i rapporti tra i genitori, tra i genitori e i figli, tra i genitori e i nonni, tra i nonni e i nipoti, tra i fratelli, eccetera.

Il mito, ad esempio, che "la nostra famiglia è una famiglia aristocratica", con tutto ciò che si vuole intendere con questo aggettivo, o il mito della famiglia cresciuta e consolidata in virtù del lavoro avviato tanto tempo fa dal bisnonno, o il mito della famiglia perfetta "dentro la quale certe cose non succedono e non devono succedere".

Si tratta di miti dentro la famiglia, di invenzioni, di trucchi, non vissuti come tali, ma come realtà inconfutabili, che servono a far stare assieme le persone, molto spesso maldestramente e producendo molta sofferenza.

Non mi occupo, in questo contesto, di questo tipo di miti, che potremmo appunto definire miti "nella" famiglia, ma mi occupo specificamente del mito "della" famiglia in sé.

Il familismo

Il mito della famiglia potrebbe essere chiamato anche familismo. È qualcosa che mette la famiglia al di sopra di ogni sospetto: possiamo anche definirlo così. Ed è piuttosto diffuso.

Quando si dice, ad esempio: «Eh sì, certo, quello lì è un delinquente perché non ha una famiglia». E ci

dimentichiamo che una famiglia l'ha avuta, eccome! Oppure quando pensiamo che sia sempre e comunque meglio la famiglia che la non-famiglia. O quando pensiamo che il non riuscire a farsi una famiglia sia una delle più grandi tragedie che ci possano succedere. O quando ci dimentichiamo che, se il mondo sta andando in rovina, non è perché le persone che hanno il potere non abbiano avuto, o non abbiano una famiglia, anzi... se guardassimo bene la storia, individuale e collettiva, da questa particolare angolazione, capiremmo anche perché gli esseri umani sono così spesso ottusi, violenti e inconsapevoli.

Tutto ciò è espressione del familismo imperante in tutte le società del mondo ed è qualcosa che rende ottusi. Da parte mia, cercherò soprattutto di mettere in evidenza la violenza sottile che c'è in questo mito, al di là delle cose belle che tutti noi sappiamo che le famiglie possono dare. Ma su queste credo non ci sia tanto da insistere: le conoscete già.

Certamente molti di voi queste cose le sanno anche meglio di me, ci hanno riflettuto anche più di me. Ma per quanto riguarda qualcuno di voi, direi soprattutto i più giovani, desidero sollecitare qualche interrogativo rispetto a questo mito della famiglia. Famiglia con la "effe" maiuscola, che poi guardata nella sua quotidianità, per bene che vada, ci fa piangere da quanto è intrisa di violenza. È una violenza sottile, ripeto, di cui gli stessi membri non sono consapevoli, ma che lascia a lungo i suoi segni nell'anima

delle persone. E li lascia tanto più a lungo quanto più la persona, viceversa, mitizza la propria famiglia.

Vi sto parlando non solo sulla base di teorie, ma sulla base di venticinque anni di esperienza con pazienti psichiatrici e in generale con situazioni in cui le persone desiderano anche crescere, evolversi.

Vi assicuro che, di diritto o di rovescio, la famiglia c'entra in tutte le situazioni di sofferenza individuale.

Ma non è tanto della famiglia che poi finisce sui giornali (perché magari ci sono stati degli episodi clamorosi di violenze o di abbandono) di cui mi interessa oggi parlare. Questa è fin troppo conosciuta. Quella che mi interessa è la famiglia "normale" che, come l'ha definita un autore, tra l'altro molto credente, "è un'associazione a delinquere discreta, che produce il più delle volte sofferenza, che non può essere punita da nessuna legge".

Cercherò di darvi degli spunti di riflessione su tutto questo discorso che, a un primo ascolto, può sembrare un po' pazzesco e provocatorio.

Un ostacolo al cambiamento e alla crescita

Anzitutto devo ricordare qualcosa di cui ho già parlato l'anno scorso, quando ho trattato del tema della morte e quando, in quella occasione, ho detto che tra i fattori che più condizionano l'essere umano ad avere una gran paura quando pensa alla morte, e a soffrire molto quando muore una persona a lui vicina, c'è qualcosa che possiamo definire "attaccamento".

Per attaccamento, allora, intendevo tutto ciò che ci tiene attaccati alle cose di questo mondo, che ci tiene attaccati un po' troppo. Non che non dobbiamo essere capaci di vivere fino in fondo le cose di questo mondo, ma l'attaccamento è quel qualcosa che ci tiene attaccati, che ci tiene aggrappati, cosicché, quando queste cose ci mancano, ci sembra che tutto debba venir meno.

Quanto più forte è l'attaccamento alle cose, alle persone, ai luoghi, alle attività, alle idee, alle immagini che ci siamo costruiti (immagini di noi stessi, degli altri, del mondo) tanto più forte è la paura, quando queste cose finiscono naturalmente o "per caso", di morire, di scomparire. Allora, se noi definiamo l'attaccamento come una disposizione dell'essere umano a stare aggrappato a situazioni che gli danno sicurezza, ci accorgiamo subito come sia questo il vero meccanismo che impedisce all'essere umano di cambiare.

È un discorso, quindi, che ha una risonanza enorme all'interno di qualunque riflessione che noi facciamo sul senso della nostra vita, della nostra crescita, commentando, per esempio, il Vangelo.

Che cosa può impedire alle persone di seguire veramente Gesù Cristo, se non il loro attaccamento a ciò che ritengono essere molto importante? In altre parole, che cosa può impedire davvero di lasciare tutto ciò che ci dà sicurezza e ci fa sentire delle persone realizzate nella nostra professione, realizzate perché abbiamo degli affetti ben precisi, realizzate per

ché abbiamo dei luoghi sicuri e graziosi dove viviamo? Che cosa ci impedisce di mollare tutto e di seguire invece quello che ogni tanto, nebulosamente, sentiamo nel nostro cuore come esigenza di cambiamento, esigenza di provare qualche cosa di più autentico, perché ci accorgiamo che la vita che noi facciamo è, in fondo, a volte, molto insulsa? Cosa ci impedisce, insomma, di seguire il desiderio di mollare tutto e di ricominciare daccapo?

Cos'è se non l'attaccamento o gli attaccamenti? E che cosa c'è stato, viceversa, nella storia di tutte le persone che sono riuscite a percorrere fino in fondo il loro cammino di ricerca spirituale (che poi era un cammino di ricerca di se stessi), se non la capacità di rinunciare a degli attaccamenti, di andare oltre agli attaccamenti?

Ovviamente, in tutti questi anni, non ho avuto a che fare solamente con persone che stavano male. Ho avuto a che fare soprattutto con me stesso e con le persone a me più vicine. A ogni modo, sulla base delle cose che mi sembra di aver capito, gli ostacoli che ci impediscono sempre e comunque di essere più autentici, di fare davvero ciò che ogni tanto sentiremmo importante fare, sono gli attaccamenti. Ed è allora su questi che voglio portare l'attenzione, perché questa è proprio una cosa che si consolida, si forma, si plasma dentro la famiglia.

La famiglia diventa un mito quando non siamo consapevoli che sta accadendo questo. La famiglia diventa un mito nefasto, quando non ci rendiamo conto che stiamo agendo con i nostri figli, in modo che essi non

riescano assolutamente a rinunciare agli attaccamenti, salvo poi lamentarci che sono diventati dipendenti. E, in fondo, ha poca importanza che siano diventati dipendenti da qualche sostanza, come i tossicodipendenti, oppure dipendenti da qualcos'altro di socialmente più accettabile. È sempre una questione di dipendenza, una questione, quindi, di non libertà, di non possibilità per loro di diventare autentici, di poter realizzare esattamente quello che è il loro cammino in questa vita, ma di fare sempre qualcosa che dipende da qualcun altro.

Alla radice dell'attaccamento

Com'è che nell'essere umano c'è questo bisogno di essere attaccati? Per un motivo molto semplice: perché l'essere umano si porta dietro per tutta la vita il rimpianto del grembo materno.

Quando eravamo dentro la pancia della mamma, vivevamo in una situazione assolutamente sicura, non ci mancava nulla: vivevamo sensazioni piacevoli; ci sentivamo protetti; potevamo vivere lì al calduccio; eravamo nutriti; qualunque bisogno avessimo, era automaticamente, istantaneamente soddisfatto.

A un certo punto, abbiamo cominciato a sentire un terremoto su di noi, perché l'utero si stava contraendo; abbiamo sentito una pressione spaventosa sul nostro corpo; ci siamo infilati in un tunnel strettissimo; ci siamo sentiti soffocare. Abbiamo vissuto, per la prima volta, l'angoscia della morte. Siamo usciti in un

ambiente estraneo, difficile da affrontare, date le nostre possibilità di quel momento, tant'è vero che hanno dovuto addirittura interrompere il legame che avevamo con il corpo della mamma. C'è stato un cambiamento di temperatura; abbiamo sentito freddo sulla nostra pelle, per la prima volta; abbiamo dolorosamente scoperto cosa voglia dire respirare, tossire, aver la sensazione di soffocare; la luce ci feriva gli occhi, non distingevamo bene le forme, i colori, ma certamente eravamo feriti dalla luce; eravamo frastornati da rumori assordanti e sconosciuti. Il tutto nel giro di qualche minuto.

Soprattutto, abbiamo cambiato radicalmente fisiologia. La nostra respirazione, mentre eravamo nella pancia della mamma, non avveniva nel modo in cui ha cominciato a svolgersi qualche secondo dopo il taglio del cordone ombelicale. Subito dopo questo taglio, c'è stato bisogno che noi cominciassimo a respirare con i polmoni, mentre dentro la pancia non lo facevamo.

Pensate che sconvolgimento! Per la prima volta abbiamo provato una sensazione di morte.

Da quel momento in poi, l'essere umano, per tutta la vita, fa di tutto per ricostruirsi un utero artificiale, protettivo, entro cui sentirsi forte, non esposto ai rischi dell'ambiente e alle cose che possono ferire gli organi di senso o, man mano che cresce, che possano ferire le idee, i valori, le emozioni. Questo qualcosa che noi cerchiamo di costruire per tutta la vita trova la

sua massima esaltazione dentro la famiglia.

Allora possiamo dire che, per certi aspetti, la famiglia è un qualche cosa di necessario per l'essere umano. Non c'è un essere umano che, per difendersi, non abbia il bisogno di credere che il papà e la mamma siano immortali, che possano tutto e quindi siano onnipotenti; costruendo tutti quei miti, a cui il bambino piccolo crede, riguardanti i suoi genitori. Tutti noi abbiamo creduto che la mamma non morisse mai, che il papà sapesse tutto, che i nostri nonni fossero nel giusto.

Vedete com'è l'essere umano? Ha un bisogno continuo di inventarsi rassicurazioni, perché ha perso la tranquillità che aveva quando era dentro la pancia della mamma.

Si trova affidato, solitamente, a un papà e a una mamma, e ha bisogno di ritenere che questo papà e questa mamma siano davvero le persone migliori, non solo buone, ma anche eterne. Lo dicevo prima: il bambino ha bisogno di pensare che la mamma non muoia mai e sia dunque eterna. E quando si accorgerà che anche la mamma morirà, perché è un essere mortale, metterà in atto dei meccanismi psicologici che poi si faranno sentire anche da adulto. E quando si accorgerà che la mamma non è così buona e santa come avrebbe voluto... ne farà anche di peggio.

Se tali meccanismi non sono stati gestiti e aiutati bene nell'ambiente familiare, quando, fra i sette e i dieci anni, il figlio si accorgerà che il papà, che lui

riteneva essere la persona che sapeva sempre il giusto, è in fondo un essere umano che può anche sbagliare, che cosa succederà? Succederà che quel bambino, se avrà molto intenso il bisogno di avere qualcuno a cui fare riferimento e che non può sbagliare, comincerà a rivolgersi a un sistema di valori di tipo autoritario e sarà la futura persona autoritaria, magari violenta, che agisce sempre e solo in nome di un ordine e di una legge.

E quando la bambina si accorgerà che il papà, di fatto, è assente, è lontano, perso nei suoi interessi, si porterà dietro per tutta la vita la nostalgia di un uomo che ci sia sempre, e non si allontani mai da lei.

Vedete come tutte queste cose si collegano al nostro destino di adulti e sono proprio a presa diretta con la nostra vita di tutti i giorni? E si tratta solo di qualche esempio.

Lungo tutta la vita abbiamo bisogno di crearci, di inventarci delle realtà che ci rassicurino e ci proteggano.

Cosa succede a quel punto? Succede che noi, pur di avere dalla nostra l'attenzione dei genitori (sto parlando di genitori, ma il discorso vale anche per i nonni) e non perdere il loro amore, ci adattiamo, in una certa fase della vita, a essere completamente in sintonia con ciò che sappiamo far loro piacere. Qui comincia la dipendenza, che è un aspetto dell'alienazione, cioè dell'estraneizzazione da se stessi, cosa di cui la maggior parte delle persone non riesce a liberarsi per tutta la vita.

La dipendenza

Quando una persona ha molto radicata questa attitudine a dipendere da qualcun altro, e questa attitudine inizia nei primissimi anni di vita, sarà per tutta la vita una persona che dipende dagli altri.

Sapete cosa vuol dire dipendere dagli altri? Vuol dire, nel caso ad esempio di una donna, che quando si sposerà farà dipendere la sua vita dal marito, dai suoi figli, dai suoi genitori anziani, da quello che dicono le altre persone, da tutta una serie di cose. Se sarà un uomo, farà dipendere la sua vita dal successo, dai soldi, dal lavoro. Non è molto diverso.

La dipendenza che si stabilisce in quell'età fa sì che l'essere umano incrementi la sua attitudine a essere un dipendente. Provate a vedere le tragedie odierne dell'umanità, se non esprimono sempre una dipendenza da qualcosa! Pensate alla tragedia di quel processo dei ragazzi di Verona che hanno ammazzato i genitori. Cosa c'è dietro, se non la dipendenza dai soldi, come loro stessi hanno dichiarato? Volevano i soldi per vivere una bella vita. Questa è dipendenza da un'idea di vita vissuta all'insegna del benessere, così come oggi ci viene proposto.

Si può essere dipendenti da qualsiasi cosa. Quando noi sentiamo questa parola, crediamo si tratti solo di dipendenza psicologica da un'altra persona. E certamente è così che nasce. In seguito, però, può diventare dipendenza da qualsiasi cosa: per esempio dal cibo, dal sesso, dai soldi, dalla carriera, dall'affermazione

sociale.

Potrebbe sembrare una cosa naturalissima, perché questo è l'essere umano. Tant'è vero che queste mie considerazioni sono così ovvie che, cercando un'alternativa, potremmo pensare di diventare disumani. Fate, per esempio, una domanda cruciale: «Potresti rinunciare a questa cosa? Potresti, da domani, rinunciare alla tua identità professionale?». Fate questa domanda a certi uomini sicuri di sé. Come minimo avranno un sussulto e poi vi diranno: «Ma che motivo c'è per cui dovrei rinunciare?». Infatti non c'è alcun motivo per cui debbano rinunciare. Dovrebbero solo essere consapevoli che stanno dipendendo da qualcosa, tanto che se venisse a mancare quel qualcosa, la vita per loro perderebbe di significato.

Attenzione dunque! Se siamo “costruiti” in questo modo, se cioè sentiamo che la nostra vita dipende dall'esistenza di qualcosa o di qualcuno, siamo dipendenti. È bene che lo sappiamo.

Lo dico anche ricordando il discorso che facevo prima a proposito della morte. Nel momento della morte dovremo essere preparati a mollare tutto. Allora andrebbe bene cominciare ad allenarci fin da adesso e fare esercizi di questo tipo: «A questa cosa, tutto sommato, potrei anche rinunciare?». Ma non fra vent'anni; da questa sera stessa.

«Se venisse a mancarmi improvvisamente il mio lavoro (a parte le difficoltà che ci sarebbero a trovarne un altro perché ho bisogno di soldi), mi sentirei tre-

mentamente ferito nel mio orgoglio o addirittura annientato nella mia identità?» La maggior parte delle volte è così, soprattutto per l'uomo.

«Se mi venisse a mancare quella certa persona, sentirei che la mia vita ha ancora un significato oppure cadrebbe completamente ogni significato? Se mio marito mi abbandona, se mia moglie scappa con un altro, che senso posso avere io in questo mondo?»

Siamo esattamente nella condizione dei tossicodipendenti, che se non c'è eroina in giro sentono che la vita non ha più senso.

Vorrei allora che pensaste come la dipendenza, l'attaccamento alle persone e quindi lo svilupparsi di un'attitudine alla dipendenza possa essere più o meno favorita dall'ambiente familiare.

Violenze subdole all'interno della famiglia

Ma torniamo al mito della famiglia, che è ben presente quando si dice che la famiglia va sempre e comunque bene come alternativa alla non-famiglia, senza specificare di quale famiglia stiamo parlando, di che persone è fatta, di che relazioni ci sono all'interno della famiglia. Dire che la famiglia è un bene supremo da difendere a tutti i costi (come mi sembra venga fatto ultimamente in certi ambienti), senza entrare nel dettaglio delle relazioni tra i membri della famiglia, senza smascherare quali siano queste relazioni, non volendo accettare di riconoscere e denunciare alla propria coscienza le violenze sottili che vengono perpetrate ai danni soprattutto dei più

deboli, quindi dei figli, vuol dire essere dei fiancheggiatori della criminalità nella vita quotidiana, dato che nella famiglia vengono commessi costantemente dei crimini. In che modo? L'ho detto prima. Il bambino, per poter avere l'affetto, è costretto a rinunciare a se stesso e a fare ciò che vogliono gli altri.

Vorrei sfidare chiunque di voi, soprattutto chi di voi è genitore, a dire che i suoi valori sono sicuramente e certamente più giusti di quelli dei suoi figli. Nella pratica facciamo di tutto, con diversa violenza, per far sì che i nostri figli si adattino ai valori che noi proponiamo loro.

Cerchiamo di metterci in testa una cosa molto semplice: i bambini, i figli, hanno bisogno semplicemente di protezione e di affetto. Punto. Sarà la loro stessa natura o, detto in modo più psicologico, saranno le loro stesse attitudini a venir fuori progressivamente lungo gli anni.

Nutrire affetto autentico nei confronti dei figli significa incoraggiare quelle attitudini. Se vediamo un figlio portato per la poesia o per l'arte, e noi, professionisti smaliziati che sappiamo come va il mondo, vorremmo a tutti i costi che lui si prendesse una laurea ovviamente in una materia tecnica, in qualcosa che può favorire l'ingresso nel ciclo produttivo fin dal giorno seguente alla laurea, faremmo bene a chiederci: «Ma cosa sto facendo? Sto facendo qualcosa che rassicura me stesso o sto facendo qualcosa che va sicuramente nella direzione dell'interesse di mio figlio?».

Non parlo ovviamente dell'interesse astratto, di ciò

che tutti vogliono, come ad esempio che il figlio possa essere più sicuro economicamente. Ma se mio figlio non è fatto per vivere economicamente più sicuro, ma per poter esprimere più liberamente la sua creatività, sapete cosa facciamo in quel momento? Ci stiamo semplicemente mettendo contro la natura, ovviamente in buona fede. E non c'è nessuna legge che punisca questo.

Vedete dunque come, nella famiglia, ci sono in continuazione questi meccanismi che tendono a bloccare la possibilità che una persona sia autentica. All'interno della famiglia, quanti di voi riescono a essere autentici?

Se c'è qualcuno che ci riesce, vorrei davvero che raccontasse la sua esperienza, lasciandomi poi fare qualche domandina specifica.

È estremamente difficile essere autentici

Non è sicuramente facile essere del tutto autentici, o meglio, essere autentici ben oltre ciò che ci hanno insegnato essere l'autenticità. Essere autentici, in questo senso, vorrebbe dire essere in grado di manifestare, anche consapevolmente, le parti che sappiamo benissimo non piacere all'altro (genitori, fratelli e sorelle, partner, figli...). E l'altro dovrebbe essere talmente capace di amarci da poter accettare queste parti che non gli piacciono e amarci lo stesso, se vogliamo stare insieme nell'amore. Questo dovrebbe accadere, se desiderassimo essere autentici all'interno della famiglia.

Si ha un tale rapporto quando, all'interno della famiglia, c'è lo spazio, l'occasione, la possibilità che tutto della persona possa esprimersi, e non solo la parte caricaturale di tipo angelico, ma anche la parte più debole, più cattiva, più rabbiosa, o, molto semplicemente, la parte magari anche più spirituale, che però fa paura e non viene accettata. Solo se si manifesta quella parte lì, accolta all'interno di una relazione in cui davvero c'è amore, c'è la possibilità che il demonio si trasformi in angelo. Ma attenzione: se quella parte non la facciamo uscire, vi assicuro che il demonio continua a stare lì bello fermo e si diverte a guardare quello che facciamo.

Non so se questa metafora del demonio e dell'angelo è troppo forte. La correggo un pochino. Fuori di metafora, dico che siamo troppo spesso abituati, nei nostri rapporti di coppia e nei rapporti familiari, a esibire la parte di quelli che sono perfetti, ai fini dell'unità della famiglia, all'insegna del mito della famiglia, salvo a un certo punto stancarci anche di questo. E allora sapete cosa facciamo? Recitiamo la parte esattamente opposta e diventiamo rigidamente degli attori nel ruolo opposto, facendo i cattivi per principio, i dissacratori a oltranza, gli irrequieti amorosi o i depressi rompiscatole.

Pensate quante coppie sono identificabili proprio in queste fasi. C'è una prima fase in cui tutti e due sono angioletti che vanno d'accordo, e questo loro andare d'accordo viene esaltato: «Sarà così per tutta la vita». Si sposa-

no, li vedete dopo qualche anno e c'è solo chiusura, tristezza, mancanza di desiderio. Non mi riferisco solo al desiderio sessuale, anche se questo è un test molto importante di come vanno le cose. Ma non è solo questo.

Mancanza di desiderio è non desiderare di stare con l'altra persona, di condividere le cose assieme. «Ma come? Fino a due anni fa volevi stare ogni minuto con me e adesso te ne vai sempre. C'è l'osteria, la partita, gli amici, il lavoro, c'è questo o quello...» Sono tutti ottimi alibi per non stare con la moglie. E la moglie, stupita, ben aggrappata ai suoi miti, non trova di meglio che farsi una bella depressione...

Quando viene fuori la parte di noi meno presentabile

Che cosa è successo? È successo che sta venendo fuori quello che prima io avevo chiamato demonio, che è semplicemente una parte di noi, la meno presentabile. È la parte di noi, per esempio, che aveva anche bisogno di andare alla partita, di frequentare gli amici, di avere dei momenti suoi, di avere un po' di tempo libero. Solo che allora era repressa; poi viene fuori tutta d'un colpo e fa soffrire, come ben sapete, circa i tre quarti delle coppie.

Sono state fatte delle ricerche su questo argomento. Circa i tre quarti delle coppie risultano essere sofferenti per cose di questo tipo, per quella che viene chiamata comunemente "mancanza di comunicazione", mancanza di capacità di stare assieme. Non c'è più voglia di stare assieme come una volta.

Allora c'è da chiedersi come mai tutte queste cose succedano, ma soprattutto come mai non facciamo qualcosa già prima, perché non accadano e non ci rovinino la vita. Nella nostra cultura siamo abituati a pensare, per esempio, che il matrimonio è quel qualcosa che fa sì che esista una famiglia, almeno una famiglia come comunemente la intendiamo in questa cultura. Poi vi dirò qualcosa, se riesco, circa altri tipi di famiglia a cui si potrebbe pensare e che sono, tutto sommato, più sani.

Ma, per il nostro mondo culturale, col matrimonio ci sentiamo tranquilli, ce l'abbiamo fatta. Basta; chiusa la partita; non c'è da conquistare niente. È stato superato un esame, c'è stato il diploma. Ora possiamo anche permetterci di non studiare più per tutta la vita.

Invece, in quel momento, dovrebbe davvero incominciare l'addestramento all'amore, alla capacità di stare assieme. Di solito non è così. Allora, due persone che si sposano con questa idea del matrimonio, hanno fatto un'operazione mostruosa. Hanno confuso l'amore con qualcosa che viene come atto esterno, sia che si tratti di matrimonio civile o religioso. Ma qualcosa che viene sancito dall'esterno non potrà mai far sì che ci sia l'amore, se l'amore se ne va.

Vorrei ci fosse molta consapevolezza di questo. So che sto parlando a dei cattolici e lo faccio molto volentieri.

Ricominciare da un rapporto interiore

Ci avete mai pensato... e se l'amore se ne va? Non so

cosa risponderebbe Wojtyla, a questa domanda. Ma se l'amore se ne va? Sapete cosa c'è da fare? C'è da ricominciare tutto daccapo, anzitutto con l'essere consapevoli della nostra stupidità, che ci sta cacciando sempre più nei pasticci. Non c'è mica da fare automaticamente il divorzio. Sarebbe un errore in più che facciamo, se rimaniamo inconsapevoli come siamo sempre stati.

Quando sentiamo che l'amore non è più come prima, c'è da essere consapevoli della nostra stupidità. La maggior parte delle persone fa la furba. O fa finta che l'amore ci sia ancora, e in cuor suo sa benissimo che non c'è, oppure, con la stessa inconsapevolezza di prima, cerca ancora una volta l'amore da qualche altra parte.

Un rapporto che va male è un'occasione magnifica, se riusciamo a essere consapevoli di che cosa sta esattamente succedendo, di che cosa c'è dentro di noi che si è spento, di che cosa sentiamo con precisione la mancanza. È un'occasione magnifica di crescita spirituale. Ma non confondiamo il matrimonio con l'amore. Qualche volta può essere questo il mezzo o l'occasione per favorire l'amore, soprattutto quando, a motivo della nostra cultura, solo così una coppia può stare assieme. Ma questa occasione, per molti, è invece una tragedia, perché era meglio quando si era fidanzati; perché poi, a furia di stare assieme ogni giorno, nel concreto, la voglia di stare assieme sparisce e si sta assieme per dovere, per abitudine, per paura della solitudine...

Credo che molti di voi abbiamo sperimentato

come gli amori con i fidanzati e con gli amanti siano più intensi che con i mariti e con le mogli. Perché? Perché siamo degli esseri umani, quindi non ancora totalmente angelici, e abbiamo bisogno di fare molta esperienza. Attenzione però, a questo punto, a non fare i furbi evoluti, emancipati.

Invece di fare subito il salto e dire: «Adesso mi metto a sperimentare tutti gli amori possibili e immaginabili», c'è da fare prima un'altra cosa: cambiare la nostra capacità di comprensione. Domandiamoci: «Cosa c'è dentro di me che mi sta impedendo di essere felice in questo momento? Sono sicuro che è solo il caratteraccio di mia moglie? O invece mi fa soffrire il mio attaccamento all'idea di avere una moglie meravigliosa?».

Proprio qui volevo portare il discorso.

Accettare e amare il partner reale, non quello ideale

Finché ci portiamo dentro dei miti, il mito del marito ideale, della moglie ideale, del figlio ideale, non solo romperemo le scatole attivamente al nostro partner, o a nostro figlio, ma ci rovineremo la vita reciprocamente e soffriremo moltissimo. Se ognuno di noi ha nella sua testa l'idea di un marito o di una moglie ideale, certamente il marito o la moglie "reali" saranno sempre in perdita. E badate che questa cosa è diffusissima.

Quante persone soffrono con amarezza, nostalgia, rimpianto, rancore, invidia, gelosia, per il fatto che il loro marito, la loro moglie non è come il marito dell'altra o la moglie dell'altro, non è come si immaginavano

dovesse essere e come sembrava al tempo del fidanzamento! Quante volte soffriamo tantissimo perché i nostri figli non corrispondono al quadretto, all'immagine che noi abbiamo in mente del figlio ideale! C'è il figlio rispettoso, che saluta i vicini di casa, che va sempre a trovare i nonni, che si ricorda di fare tutti i piccoli compiti che deve fare, insomma il figlio ideale che va bene a scuola, di cui la società non può dire niente, che ci dà tante gratificazioni, che soprattutto ci dà la sensazione che, crescendo, possa fare ciò che noi non siamo riusciti a realizzare.

Il figlio ideale è il figlio che consente ai genitori di pensare che non moriranno mai perché potranno continuare a vivere nel loro figlio. Sapete perché il figlio o la figlia fanno soffrire i genitori? Perché i genitori hanno la sensazione che i loro figli non faranno il genere di vita che sarebbe piaciuto fare a loro. Per questo cerchiamo di incanalare i figli verso la professione o il genere di vita che sarebbe stato il nostro ideale. Per questo ci arrabbiamo, soffriamo e facciamo soffrire, se i figli “mollano tutto” e seguono un'altra strada.

I figli come propaggine, continuazione, realizzazione dei genitori

I nostri figli li viviamo come delle propaggini, come delle emanazioni di noi stessi, che devono fare quello che noi non siamo riusciti a fare. Allora tutti questi meccanismi fanno sì che noi, che siamo stati o che siamo tuttora dei figli, recitiamo continuamente una parte e non riusciamo a rapportarci autenticamen-

te alle altre persone perché ci è stato impedito di sapere esattamente cosa volevamo. E se noi non siamo capaci di rapportarci autenticamente alle altre persone, succede che non sappiamo più nemmeno chi siamo in realtà. Prima c'è l'impedimento all'esprimersi con autenticità, nella relazione con gli altri e con il mondo in generale, e solo in seguito c'è la crisi di identità o il non sapere chi si è. Non viceversa.

Se io non mi posso mai esprimere fino in fondo sulla natura dei miei sentimenti, sul fatto che in un certo momento posso essere rabbioso e in un altro allegro, se non posso dire tutto ciò che penso perché questo turberebbe l'equilibrio stabilito e raggiunto con tanta fatica, a furia di questi giochini finisco col perdere completamente la dimensione di chi sono esattamente. E se non conosco neppure me stesso, come posso pretendere di fare le scelte di cui parla Gesù nel Vangelo di Matteo e di Luca?

Se non riusciamo a fare pulizia dentro di noi, a rinunciare a ogni genere di attaccamento o, quanto meno, a ridimensionarlo moltissimo, è evidente che ogni nostra scelta ulteriore è assolutamente fasulla, perché basata su una insincerità di fondo.

Il vero amore ama nella verità

In un rapporto di coppia credo sarebbe molto bello amare ciò che nell'altro riusciamo ad amare, e manifestarlo con le parole e con i fatti, e nello stesso tempo sarebbe altrettanto bello avere la libertà reci-

proca di potersi dire anche ciò che non riusciamo ad amare, perché non ci piace.

Pensate alla bellezza di una famiglia in cui i partner si apprezzano e si amano per ciò che veramente, non per finta, apprezzano e amano. E le cose che reciprocamente non apprezzano e non amano, riescono anche a dirsele, senza per questo tormentarsi o tormentare. Riescono a dire: «Di te non mi piace quel tuo atteggiamento». Punto e a capo. Siccome non piace a me, il vero problema è mio, non dell'altro. Sono io che devo vedermela con quello che mi piace e con quello che non mi piace.

Il fatto che non mi piaccia quell'atteggiamento di mia moglie denota sempre, alla radice, un attaccamento a una mia idea di lei. Siamo tutti e sempre attaccati, abbarbicati; vogliamo possedere, stringere, bloccare, condizionare. Insomma non vogliamo correre rischi, perché non vogliamo perdere la pancia della mamma. Non ce la sentiamo di essere soli. E per poter condividere, bisogna saper essere soli, perché se non riusciamo a stare soli non potremo mai condividere: non faremo altro che attaccarci, succhiare, appiccicarci come le sanguisughe.

C'è una bellissima espressione ne *Il Profeta* di Kahlil Gibran (che molti di voi conoscono certamente), laddove, parlando del matrimonio, Gibran ricorda che gli alberi vanno piantati un pochino distanti gli uni dagli altri, perché, se li pianta troppo vicini, certamente si soffocano. Crescendo, i rami si intrecciano, le radici

non ce la fanno a vivere, perché hanno bisogno di succhiare molto più nutrimento di quello che riescono a succhiare se il nutrimento è preso anche da altre radici.

Per poter amare in modo più adulto e non come i bambini, è necessario saper essere soli. È necessario che sentiamo con precisione che l'amore è una cosa che esce da noi e va verso un'altra persona. Dobbiamo sentire che l'amore è un viaggio di sola andata, che si fa solo per il piacere di viaggiare, non perché ci debba essere un ritorno.

Invece, molto spesso, noi amiamo "su misura". La nostra attenzione è centrata su quanto ce ne viene, anzi, credo che succeda in questo modo il più delle volte. Amiamo solo se abbiamo l'impressione che possiamo essere ricambiati. Ora, l'amore ha una caratteristica molto particolare: funziona solo se lo sentiamo dentro di noi, non se ci sentiamo amati. Il fatto di sentirsi amati non è che comporti, di per sé, la capacità di provare amore. E ciò che conta è provare amore. Per il bambino è vero il contrario, ma per l'adulto... Il fatto è che di adulti ce ne sono in giro ben pochi...

Volevo allora portare il discorso sulla strada che non è solo psicologica, ma è anche di crescita spirituale. Come si può veramente avere fiducia nel Padre se non sappiamo cos'è l'amore? Come si può avere fiducia se abbiamo il cuore chiuso? Provare amore è l'anticamera necessaria per il Regno dei Cieli, per il Regno dei Cieli in questa terra, ovviamente, perché è in questa terra e in questa vita che

è importante il Regno dei Cieli. E il Regno dei Cieli è, prima che in qualsiasi altro luogo, proprio dentro di noi, uomini e donne, in carne e ossa.

Fede, fiducia, amore sono correlati

Per poter davvero accedere a quel qualcosa che è la fiducia, la fede, bisogna passare attraverso una situazione in cui sentiamo di poterci abbandonare. E tale situazione è solo quella dell'amore. Non ce ne sono altre nella vita di un uomo, di un essere umano, che possano consentire l'apertura e l'abbandono, se non l'amore. Apertura, abbandono, ovviamente, non hanno niente a che vedere con il buttarsi via perché si è pieni di paure.

L'apertura e l'abbandono, che preludono alla fede, possono derivare solo da una profonda espressione d'amore. Allora abbiamo la possibilità di sperimentare quello che ci dà questo mondo.

Una cosa che è dato a tutti sperimentare, una volta deciso, è mettersi nella condizione di poter amare, dopo di che l'amore accade. L'amore non lo possiamo provocare, ma se non cerchiamo di fare in modo che l'amore accada, l'amore verrà, busserà alla porta, ma la troverà chiusa e quindi non potrà entrare.

Metterci nella condizione di poter amare vuol dire fondamentalmente non essere appiccicati a niente e a nessuno, e sentire dentro di noi una grande capacità di stare con noi stessi.

Se siamo appiccicati a qualcosa o a qualcuno, quello

non è amore ma è solo ricerca di amore da parte dell'altro. L'amore, ripeto, è un viaggio di sola andata. L'amore è un'energia buona che va da noi verso l'esterno.

Quando poi, dall'esterno, viene verso di noi, è un'esperienza bellissima, ma quella è un'altra cosa, magnifica, ma è un'altra cosa. L'amore si può provare anche come sola andata. E tutti hanno la possibilità di sperimentarlo. L'amore di ritorno presuppone che ci sia "un altro" o "un'altra", il che, come ben sapete, non è un'esperienza che tutti hanno la possibilità di fare.

Se siamo pieni di attaccamento, non proviamo amore. Proviamo solo paura, possessività, gelosia, rabbia, disillusione. Tutti questi sentimenti, che noi conosciamo, passano attraverso i nostri rapporti familiari, perché siamo appiccicati, abbarbicati, legati più alle nostre idee che non alla possibilità che l'altra persona possa fare la sua strada e trovare una sua dimensione nel mondo.

Siamo attaccati all'idea che quella persona dovrebbe essere tutta per noi e dovrebbe fare tutto quello che piace a noi. Amiamo le nostre idee, non le persone vere che ci stanno vicino.

Il matrimonio come garanzia

Nel momento in cui riuscissimo effettivamente ad amare, io credo che non si porrebbe neppure più il problema del matrimonio.

Storicamente il matrimonio è stato fatto proprio

per questo.

Credo sia una istituzione veramente provvidenziale. Gli esseri umani sono talmente deboli, talmente fragili, che hanno avuto bisogno di una sanzione del loro amore dall'esterno. Perché non hanno creato qualcosa che sancisse l'amicizia? E badate che l'amicizia, a volte, è più intensa dell'amore fra due partner, ma lì non esiste alcuna sanzione. C'è stato il bisogno di mettere al riparo dalle stupidità e dalle crudeltà degli esseri umani, per esempio, i figli. Ecco che allora tutte le società, fin dai tempi più primordiali, e tuttora le società primitive, per salvaguardare la società stessa, hanno inventato questa storia del matrimonio, che, ricordiamocelo bene, ha a che vedere con la salvaguardia della proprietà, con la trasmissione ai figli dei beni di famiglia, più che con l'amore.

L'amore non ha bisogno del matrimonio, ma sembrerebbe che gli esseri umani ne abbiano bisogno.

Ma perché? Semplicemente perché gli uomini non sono capaci di amare senza condizioni, di desiderare di amare, di accettare pienamente l'amore, e hanno bisogno di regole che stabiliscano ciò che si può fare e ciò che non si deve fare. Che poi tutto questo abbia assunto anche un significato di tipo trascendente, diventando un sacramento, è un altro discorso. Ma il discorso del sacramento per il matrimonio è avvenuto ben dopo che nella società esistevano i matrimoni. Io mi occupo del fatto che venga sancita un'unione tra due persone.

Questa è sempre stata una necessità dell'essere

umano per difendere la società stessa probabilmente perché l'essere umano, lasciato a se stesso, sarebbe distruttivo. E questa è l'altra polarità. Noi ci muoviamo continuamente fra queste polarità: l'attaccamento da una parte e la distruttività dall'altra.

Il matrimonio, inteso come relazione di coppia, credo si giochi moltissimo all'interno di queste due polarità.

La cosa migliore sarebbe quella di accettare, accettare veramente. Accettare per esempio che nella nostra relazione ci possono essere elementi di attaccamento, di aggressività, ed elementi che si situano in mezzo a queste due tendenze, e che talvolta ci sembrano essere anche amore autentico, nel senso di viaggio di sola andata.

Credo che sarebbe bello riuscire a realizzare questo nei nostri rapporti, se non vogliamo rimanere dentro un'ottica di familismo, cioè dentro il mito della famiglia. Questo risparmierebbe un mucchio di sofferenza. Voi sapete che le sofferenze, le disperazioni, i dolori che ci sono a livello di nuclei familiari sono diffusissimi e non solo in quelle famiglie che poi si sfasciano.

La sofferenza, a volte, si manifesta anche in chiusura emozionale, una delle più diffuse: lui se ne sta chiuso e non esprime i suoi sentimenti, e lei se ne sta a piangere dall'altra parte perché lui non si apre. E lui non si apre perché se si aprisse avrebbe paura di perdere il suo prestigio nei confronti di lei, e così via

all'infinito.

Credo che tutti voi abbiate visto questi giochi, se non nella vostra famiglia, in altre famiglie. E sto parlando della maggior parte delle famiglie, non solo di quelle che poi finiscono dallo psichiatra.

Tutte queste cose avvengono perché siamo legati ai nostri giochi, alle nostre necessità di mantenere un'immagine alla quale ci sentiamo vincolati, per realizzare nella famiglia il mito che tutti noi abbiamo in testa, invece di cominciare ad accettare umilmente che possiamo avere dei momenti di aggressività e dei momenti di attaccamento, ma che ci sono anche dei momenti di intenso amore e che tutto questo è fluttuante, non fisso, non stabile. Non è che se oggi è così debba essere così per tutta la vita, sia in positivo che in negativo. Perché se fosse così sarebbe una mostruosità, non saremmo esseri umani, saremmo dei robot sempre uguali, e invece siamo esseri umani e quindi fluttuanti.

La consapevolezza di essere fluttuanti in queste cose credo sia il primo gradino per poter davvero andare oltre il mito della famiglia e ritrovare l'autenticità nel rapporto a livello di coppia. È ciò di cui tutti noi, più o meno, abbiamo bisogno.

¹ Conferenza pubblica organizzata da un gruppo di sacerdoti del Friuli

Segreti di famiglia

Udine, 5 marzo 1999¹

Una sera tu hai parlato del tesoro che tutti noi abbiamo dentro, più o meno nascosto. Lo hai descritto come un diamante o almeno così io l'ho immaginato. Hai detto che tu lo vedi molto bene, ogni tanto, dentro di te. Ma quello che più mi ha colpito è che non ti fa paura, che sei pronto a lasciarlo emergere.

Anch'io credo di averlo intravisto e il solo fatto di essere ormai certa che c'è dentro tutti noi, è un atto di fiducia verso chi mi ha dato la vita, una cosa molto grande di cui vorrei fossero tutti consapevoli.

So, però, per certo, che io ho paura di contattarlo e penso anche di sapere il perché. Sento che la paura ha a che vedere col fatto che ogni tanto vivo la vita con l'entusiasmo di una ragazzina, ho voglia di scherzare, di ballare freneticamente, di innamorarmi ancora. Tutte cose che possono sembrare stonate alla mia età e che, ogni tanto, vivo anch'io così, ma riesco molto spesso anche a sorriderci sopra e a pensare che probabilmente sono un po' ritardataria.

Credo d'aver, qualche volta, contattato cosa vuol dire perdersi, il vuoto, il buio, il nulla. Non sono ancora pronta, ma non mi preoccupa,

so di essere sulla strada giusta.

Sei entrata nella miniera

Sì, sei sulla strada giusta. Sei sulla strada giusta, perché so bene che quel qualche cosa che tu hai percepito, che io ho descritto come un diamante, l'hai proprio visto, anche se magari ci sono ancora delle paure nell'usarlo veramente, fino in fondo, in tutte le sue potenzialità.

Rispetto al tuo stupore relativo al fatto che l'aver contattato il mio diamante interiore non mi faccia paura e che, anzi, io sia pronto a lasciarlo emergere, ti posso dire che credo di essere stato in grado di fare questo quando ho capito che, in definitiva, tutto il resto che non fosse quel diamante m'interessava ben poco. L'ho lasciato emergere perché sento che quel diamante ha a che fare proprio con la mia anima, se non addirittura con il mio spirito; ha a che fare con qualche cosa che io sento profondamente vero e che solo se lascio emergere, riesco a dare significato a questi anni che mi restano da passare, in questa vita.

Non è, peraltro, vero del tutto che questa cosa non mi abbia mai fatto paura. Ci sono stati periodi in cui ho avuto paura, perché il contattare pienamente e il fare emergere questa cosa, necessariamente ci pone nella condizione di entrare in conflitto con qualcuno a cui vogliamo bene. Dico necessariamente non perché sia un dogma, ma perché la mia esperienza mi dice che, nella stragrandissima maggioranza dei casi, acca-

de questo. Quando qualcuno fa emergere, fa trasparire all'esterno, qualche cosa che sente come molto vero dentro di sé, e tra l'altro sente che questo qualcosa di molto vero ha a che fare con un dono, sicuramente qualcuno del suo entourage non lo sopporta tanto.

I familiari (e mi viene da dire purtroppo, perché questa cosa poi si colora anche di sofferenza), gli amici, i datori di lavoro, e altre figure che fanno parte della tua vita, questa cosa non la tollerano tanto, perché erano abituati a vederti come una miniera di diamanti che era stata abbandonata tre secoli prima, nel momento in cui si era deciso che non c'erano più diamanti dentro. Tu invece sei entrata in quella miniera e hai scoperto che c'è ancora una vena di diamanti. Questa cosa fa paura agli altri e, allora, credo che il punto di passaggio sia quando noi diamo maggiore importanza alla possibilità di condividere i nostri doni, rispetto al fatto che la condivisione dei nostri doni, che sentiamo nascerci dentro dalla scoperta di un diamante, possa provocare disapprovazione intorno a noi.

Non siamo del tutto approvati nelle scelte autentiche che facciamo, anzi possiamo proprio dire che quando facciamo delle scelte che noi sentiamo come autentiche, e per autentiche intendo dire portatrici di bontà e non consolidatrici di falsità, dobbiamo aspettarci che prima di tutto le persone della nostra famiglia ci manifestino il loro dissenso.

Miti e segreti di famiglia

Sappiamo bene che le famiglie sono intrise di miti familiari e di segreti familiari. Chi va contro i miti o contro i segreti familiari diventa un personaggio da mettere al bando. Chi scopre qualche dono dentro di sé, per esempio, può rischiare di uscire da un mito familiare.

Il mondo dei miti è rappresentato dalle idee grandiose o nebulose che ci sono state trasmesse dai nostri genitori, rispetto alla nostra famiglia e che, in qualche modo, noi tendiamo a trasmettere ai nostri figli, sotto forma di normative di vario genere.

Un esempio di mito familiare può essere che nella nostra famiglia “queste cose non sono mai successe”. Nella nostra famiglia tutti si sono sempre conquistati da vivere lavorando duramente, per cui se, magari, uno diventa Archimede Pitagorico, e in una notte inventa una cosa straordinaria, è ritenuto un cretino perché, invece, per guadagnare bisognerebbe lavorare duramente. Oppure ci può essere il mito familiare che, in una certa famiglia, nessuna donna si è mai separata dal marito. O, ancora, il mito familiare che si sposa strettamente con i segreti di famiglia, in cui nessun uomo, né il papà, né il nonno, né il bisnonno, ha mai tradito la moglie, quando poi il segreto è, e si sa, che proprio il bisnonno ha avuto tre figli illegittimi: questa è una di quelle cose che non possono essere dette chiaramente, perché nel momento in cui la dici sei presa per matta, per deviante e così via.

Il bambino cresce riparandosi dietro questi miti, questi segreti e, quando diventa adulto e comincia a contattarli, sente che ha proprio voglia di svelarli. È molto rischioso però, e bisogna essere molto robusti per rivelare agli altri appartenenti alla famiglia che noi abbiamo scoperto alcuni segreti.

Tutti noi abbiamo segreti di famiglia e quelli tra di noi che pensano di non averli, semplicemente non ci hanno ancora pensato abbastanza, ma se fossero aiutati da qualcuno, che li indirizza con il pensiero su cose di questo genere, scoprirebbero che ci sono degli argomenti in famiglia che non si possono toccare.

Sto collegando molto questa cosa dei tuoi tesori, dei tuoi doni, del tuo diamante interiore, alla storia dei miti familiari, dei segreti familiari, perché so come si intreccia la tua vicenda con cose che hanno a che vedere con storie di questo tipo. Il segreto di famiglia è qualche cosa che è disdicevole dire, per esempio che il nonno ha avuto un fallimento nel 1950, quando era un imprenditore, e poi non è mai riuscito a pagare i debiti, mandando sul lastrico alcune persone. Questa cosa tutti la sanno, ma non si può dire e tutti sperano che il nonno muoia presto.

Il segreto di famiglia può essere rappresentato da qualche figlio illegittimo o da qualche cugino che ne ha combinate di tutti i colori ed è finito in carcere.

Un dato che riporto con molta amarezza è che dai risultati di alcune ricerche emerge che, nella famiglia media italiana, una bambina su cinque viene fatta

oggetto di abusi sessuali da parte di un familiare, frequentemente il padre. Immagina se questo non è un segreto familiare che, non solo i protagonisti brutali di quest'aggressione mantengono, ma anche, per esempio, le madri. Le bambine stesse sono indotte a mantenere questo segreto e, più passa il tempo, più avranno difficoltà a dirlo, magari anche per non creare traumi nei fratelli e nelle sorelle. Tutto rimane un segreto di cui non si può parlare. Il papà è un essere che ha commesso questo forse senza mai, veramente, pentirsi. Forse qualcuno si pente, ma molte di queste persone non si pentono proprio, tanto che continuano a ripeterlo. Questa è una cosa che ho letto recentemente, in uno studio fatto proprio sulla violenza operata sui minori: un fenomeno molto più diffuso di quello che si pensa.

Essendo noi impregnati di queste storie familiari, stentiamo molto a tirare fuori la nostra autenticità, stentiamo molto a tirare fuori i nostri tesori interiori, perché percepiamo, più o meno chiaramente, che se questi tesori li tirassimo fuori, saremmo altamente destabilizzanti per una famiglia che sta in piedi proprio in virtù del mantenimento del segreto.

Studi attendibili, condotti da alcuni antropologi, mettono in evidenza che alcune tribù stanno assieme, come forza coesiva, proprio nel mantenimento di alcuni segreti affidati a poche persone, che costituiscono la casta dei depositari dei segreti, della collettività.

In realtà, la casta sacerdotale di tutte le religioni del mondo ha sempre svolto questa funzione: mantenere i segreti rispetto alla vita e alla morte.

Anche all'interno della nostra cultura, se ci pensi, la casta sacerdotale è rappresentata da un insieme di persone a cui viene conferito il potere di far accedere le persone all'inferno, oppure di farle andare nell'alto dei cieli, sostanzialmente perché fanno da mediatori. Quest'ordine è difficilmente scardinabile. Quindi, sicuramente, quando qualcuno di noi tira fuori dei suoi doni e tira fuori delle cose che entrano in collisione, almeno in parte, con quello che in una famiglia, più o meno allargata, viene ritenuto segreto o mito, rischia molto.

Uno degli ostacoli più grossi

Io ho rischiato, ed è una cosa che non mi sento di consigliare a tutti, perché ci sono delle pesanti ritorzioni da parte di persone anche molto care. Quando uno comincia a tirar fuori i suoi tesori interiori, non è che tutti attorno, siano essi i figli, i partner, i genitori, si mettono a saltare dalla gioia perché la persona ha finalmente trovato il suo tesoro interiore ed è felice. No, no, le persone che ci stanno attorno, generalmente, non desiderano che noi siamo felici; quello che loro desiderano è che noi siamo a immagine e somiglianza del loro desiderio. La nostra felicità passa in secondo piano rispetto a questo e, nel momento che diventiamo consapevoli di questa storia, siamo nella

possibilità di misurare anche la nostra maturità, la nostra capacità di valutare quando può venire il momento per andarcene. Ma prima di andarcene dai nostri familiari, credo che ci sarebbero da fare centomila tentativi per spiegare che ci stanno in realtà impedendo di accedere a una fonte vitale interiore, rappresentata da questi doni, che se non viene espressa rischia di atrofizzarsi, di marcire, di farci del male.

Molto spesso proprio le persone più vicine a noi, a cominciare dai figli, dai genitori, dai partner, in realtà non vogliono mica tanto che noi siamo autentici. Oppure vogliono che noi siamo autentici entro i parametri dell'autenticità che hanno già programmato loro. Questo è uno degli ostacoli più grossi che s'incontrano lungo il cammino, in un percorso di tipo spirituale.

La cosa diventa molto dolorosa quando, tra i nostri peggiori nemici, in questo senso, ci sono proprio i nostri figli. I nostri figli ci vorrebbero molto normali, i nostri figli non desiderano che noi siamo felici. I nostri figli vogliono la nostra normalità, vogliono che noi siamo simili ai genitori dei loro amici. Noi sappiamo bene, magari, che i genitori dei loro amici sono delle persone straordinariamente infelici, oppure sono delle persone che fingono dalla mattina alla sera, ma i nostri figli ci vorrebbero forse così. Sono pochi i figli che veramente desiderano la felicità dei loro genitori.

Questa te la pongo come problematica sulla quale riflettere. In questa storia è necessaria molta saggezza, nel senso che verrebbe spontaneo, a volte, mandare

tutto a quel paese.

Una parte del tuo cuore, però, non vuole mandare tutto a quel paese, ma d'altro canto senti che una parte di te è impedita nel contattare quei famosi diamanti, è impedita nel poter esprimere quelle cose che ti farebbero sentire viva, intera, infinita. E tu le elenchi: «...ogni tanto vivo la vita con l'entusiasmo di una ragazzina, ho voglia di scherzare, di ballare freneticamente, di innamorarmi ancora. Tutte cose che possono sembrare stonate alla mia età...» Certo, possono sembrare stonate a quelli che pensano che una donna della tua età queste cose non le dovrebbe provare, ma tu, di fatto, le stai provando.

Questa è la tua verità interiore. Tu le stai provando e non puoi dire che non è così, solo per fare contente quelle persone che, altrimenti, penserebbero di avere una mamma, o una partner, o una figlia, o un'amica, o quello che vogliamo, un po' squilibrata. E poi perché pensano così? Perché sono profondamente invidiose della tua felicità.

Sappi che tutte le operazioni più violente che vengono commesse tra partner, tutti i ricatti, le cose più terribili, nascono da una profonda invidia nei confronti della felicità altrui. Pensa, accade proprio nella relazione tra partner: l'invidia per la felicità del partner. Finché cioè l'amore (che amore poi non è) è ancora molto su un piano di personalità, la relazione è dominata dal senso del possesso, della prevaricazione e cose di questo genere, e non viene desiderata la felicità dell'altro, a meno

che questa felicità non derivi esclusivamente dalla relazione con il partner; infatti, se uno dei due trova la sua centratura e la sua felicità da un'altra parte, non viene affatto accettato. Quindi, in definitiva, è un altruismo ben misero, quello della maggior parte dei partner.

Quando il nostro partner ci dice, o quando noi diciamo al nostro partner: «Ma io vorrei tanto che tu fossi felice», fategli e fatevi subito la domanda: «Anche senza di te?» oppure: «Anche senza di me?», e casca il palco.

Credo che il poter superare questi condizionamenti, il bisogno di essere approvati a tutti i costi, in una scelta di questo genere, sia ciò che consente di accedere veramente ai tesori interiori.

È proprio vero che i tesori interiori tutti noi li contattiamo, sappiamo di averceli, ma appena li sfioriamo ci spaventiamo, perché sappiamo che se afferrassimo questi tesori e li presentassimo al mondo, sotto forma di comportamenti, sotto forma di cambiamenti di vita, di scelte nuove che facciamo, probabilmente verremmo condannati da un mucchio di persone.

Il perdersi, il vuoto, il buio, il nulla

Concludi in una maniera molto bella questa tua lettera: «Non sono ancora pronta, ma non mi preoccupo». Collegli questo tuo non sentirti pronta all'aver qualche volta contattato cosa vuol dire perdersi, il vuoto, il buio, il nulla.

Non preoccuparti. Se tu ti preoccupassi, il vuoto, il buio, il nulla e il perderti, ti farebbero sempre più

paura. Tutte queste parole, vedi, sono parole che in realtà sono neutrali, ma nella nostra mente risuonano in modo diverso, a seconda dell'esperienza che noi abbiamo, e direi, soprattutto, del lavoro che abbiamo fatto su noi stessi fondamentalmente attraverso pratiche meditative o pratiche terapeutiche e pratiche di condivisione.

Il perdersi, il vuoto, il buio, il nulla sono tutte cose che hanno a che vedere con la morte, come ben puoi notare. Per qualcuno di noi, questo è strettamente connesso al senso di una perdita e di una fine miserevole di tutto ciò che di meraviglioso la vita ci sta dando. Per qualcun altro tutte queste parole non rappresentano un'alternativa alla vita, rappresentano semplicemente un modo particolare di essere della vita. Ma questo è un discorso molto teorico, perché l'esperienza di tutto ciò si può fare solo in meditazione, perché solo in meditazione si può sperimentare cos'è la bellezza di perdere i propri confini, sentirsi tutto e niente al tempo stesso. Non che di per sé sia una cosa bella, perché all'inizio può apparire come paurosa, ma viene il giorno che la percepisci come una cosa molto rilassante. Quando ne avverti la bellezza, a quel punto, hai una dimostrazione molto evidente che stai lasciando veramente andare tanti attaccamenti che avevi prima, perché sei disposta a perdere i tuoi confini.

Il vuoto nella nostra cultura è un qualche cosa di terribile da immaginare. Credo che pochi di noi se lo

immaginino e se riescono a immaginarselo, se lo immaginano come un qualcosa che va di pari passo con una situazione di gelo e di morte. Il vuoto è un'esperienza che molti fanno quando meditano, un po' avanti nel tempo, non subito, e non sempre il vuoto che si contatta in meditazione è un vuoto che fa paura, anzi molto spesso è proprio un vuoto pieno di senso. Quindi non è affatto un vuoto, vuoto di tutto, è un vuoto d'oggetti, è un vuoto di forme, è un vuoto di sensazioni e di percezioni, è un vuoto di possibilità, di elaborazioni mentali, è un vuoto che elimina tutte le formazioni mentali di cui parla il Buddhismo. È un vuoto che, quanto meno, ci dà la sensazione d'essere pieno di senso: se non ci fosse il vuoto, scopriamo, molto banalmente, che non ci potrebbero essere tutti i pieni che noi ogni giorno vediamo, di cui ci riempiamo gli occhi e le orecchie e le mani e siamo portati a pensare che, solo in virtù di questi pieni, la vita acquisti senso.

In meditazione si contatta, a volte, questo vuoto. Ma anche nel caso del vuoto, va proprio bene quella tua frase: «Non sono ancora pronta». Non preoccuparti, arriverà il giorno in cui lo potrai contattare, se deve arrivare in questa vita, praticando lentamente, certo, con una costanza decente, ma non proprio solo una volta all'anno, o una o due volte al mese. Mezz'ora al giorno andrebbe bene, per cominciare.

Il buio, il nulla. Fin da bambini abbiamo appreso che il buio era pauroso. Ce l'hanno insegnato molti miti dell'umanità che pescano nell'inconscio colletti-

vo, che ci condiziona moltissimo nel sentire il buio come qualcosa di minaccioso. Credo che tu sappia che tutti i grandi meditatori stanno al buio ore e ore e non si preoccupano se tramonta il sole, se arriva la notte. È la meditazione insieme a esperienze di vita condivise con altri, che aiutano ad affrontare cose di questo genere. Anche la paura del buio ha la stessa qualità della paura della morte e noi diamo per scontato che è naturale avere paura della morte.

L'entusiasmo di una ragazzina

Tu dici che hai paura di contattare questo tesoro interiore, perché senti che tutto questo ha a che fare con l'entusiasmo di una ragazzina, con la voglia di scherzare, di ballare freneticamente, di innamorarti ancora.

Credo sia proprio così. Credo che tu abbia paura di contattare quest'enorme energia giovanile che hai ancora, dentro di te.

La nostra cultura, ma forse non solo la nostra, tende a trasmettere che chi ha una certa età dovrebbe lasciar perdere con queste cose. Io credo che a una certa età ci sia da incominciare, sicuramente, a fare anche altre cose, che hanno a che vedere con una decisa scelta di lavoro interiore, ma con queste cose non c'è mai da lasciar perdere, perché fanno proprio parte della vita. Non c'è da morire anzitempo e lasciar perdere, per esempio, con il vivere la vita, ogni tanto, con l'entusiasmo di una ragazzina. Perché no? Si potrebbe proprio dire, con l'entusia-

smo di una donna.

Una donna, che sia ragazzina, sia giovane donna, sia senile, sia presenile, ha sempre dentro di sé dei sogni, delle energie che difficilmente sono riconosciuti socialmente. Sono energie e sogni che ci sono, ma forse viverli, in modo molto esplicito nel mondo là fuori, ti porta incontro a delle condanne, a dei giudizi anche brutti. Quindi, il mio invito è di permetterti di vivere tutto questo in situazioni protette, qui con noi o con persone che sai che ti possono capire. Ti incoraggio con forza a permettertelo, perché finché ci sono queste spinte dentro va proprio bene assecondarle.

Voglia di scherzare, di ballare freneticamente. Tu sai che noi lo proponiamo come una delle attività che attraversano delle cose anche molto serie che facciamo: improvvisamente stoppiamo e ci mettiamo a dire stupidaggini e a ballare freneticamente. Non è una cosa scelta a caso, è una cosa tremendamente importante, come il fare dei discorsi seri che ci portano a riflettere su alcuni aspetti della vita, magari drammatici, oppure sugli insegnamenti di alcuni maestri. Se non bilanciamo la meditazione con momenti in cui ci scateniamo nella danza, oppure con momenti di comunicazione spontanea, fatta anche di stupidaggini che ci diciamo, ho l'impressione che la meditazione possa riuscire bene con alcuni esseri che, nel susseguirsi delle loro vite su questo piano di realtà, hanno già riso e danzato abbastanza. Ma la maggior parte

delle persone che fa parte del nostro giro, non ha riso e danzato abbastanza.

Vedi, quindi, che il mio incoraggiamento è totale rispetto “all’entusiasmo della ragazzina”. Che tu possa ricollegarti alla ragazzina e all’entusiasmo che sono ancora ben presenti dentro di te.

¹ Incontro con i Riconoscenti, così si chiamano le persone che hanno riconosciuto in Miten il loro maestro. La cornice, quindi è quella del rapporto maestro-discepolo, il clima è quello intimo che si realizza nell’unione di persone sintonizzate sulla stessa lunghezza d’onda, il tono è confidenziale e diretto e il contenuto della risposta, pur essendo rivolto a una persona ben precisa, diventa occasione di rispecchiamento per tutti i presenti.

FIGLI E GENITORI

Padri e figlie: il buon padre

Plano, 13 gennaio 1995'

Perché la figura paterna è così importante nel futuro amoroso delle donne?

Le figlie, il padre se lo portano dentro

Il padre è il primo modello di uomo per sua figlia. Sicuramente anche la mamma ha una grandissima influenza, nel suo futuro modo di essere e di relazionarsi, ma per quanto riguarda il rapporto con gli uomini e tutto ciò che è connesso allo scambio amoroso, è fondamentale la figura paterna. Questa influenza non riguarda solo lo scambio amoroso, ma riguarda anche qualcos'altro, forse di più vitale, di più importante, in alcuni casi, ma in generale si può dire che proprio il padre è centrale per quanto riguarda le sue future relazioni amorose, esattamente come per l'uomo la figura centrale è la madre, e il padre è un po' marginale. Nel senso che, a meno che non ci sia stato un padre estremamente significativo, sia in senso "positivo" che "negativo", l'uomo tende, quan-

do sceglie una donna, e a restarci assieme, a mantenere la mamma come principale punto di riferimento.

Non dimentichiamoci, peraltro, che l'uomo apprende il comportamento maschile osservando molto suo padre e, a meno che poi non lo metta in discussione negli anni che passano, rimane vittima di questo stereotipo. Quindi, nell'uomo, la situazione è più equilibrata, volendo parlare dell'influenza dei genitori sul suo rapporto di coppia.

Per la donna ho l'impressione che sia prevalente la funzione svolta dal padre, nell'orientare il modo di relazionarsi all'interno del rapporto amoroso, rispetto alla funzione svolta dalla madre, perché è vero che la bambina vede come fa la mamma con il papà, la ragazzina osserva come si comporta la mamma col papà e assume quel certo modello, ma solo in parte.

C'è qualche cosa di misterioso che fa essere più vicine le figlie ai padri, in questo senso, che non i figli alle madri, perché i figli alle madri sono vicini nel momento in cui le madri sono particolarmente ossessionanti, particolarmente stringenti, altrimenti riescono ad andarsene abbastanza per i fatti loro. Le figlie, il padre, se lo portano comunque dentro.

Il buon padre

Victoria Secunda, nel suo libro *Voglia di padre*,² propone una classificazione, secondo la quale esistono sei fondamentali categorie di padri: il buon padre, il padre in adorazione, il padre distante, il padre esigente, il padre seducente, il padre assente.

Io adesso vorrei soffermarmi sul primo tipo di padre, “il buon padre”. Che caratteristiche ha un buon padre?

Quello che vi dirò è l'esito di alcune ricerche che sono state fatte da moltissimi autori, soprattutto negli Stati Uniti, sulla base di verifiche che prendevano prima in esame le caratteristiche di una certa donna e poi quelle del padre. Le ricerche erano anzitutto orientate a scovare donne mature, equilibrate, capaci di amare, serene, sufficientemente contente, senza peraltro essere stupide, che riuscivano ad esprimere le loro potenzialità con serenità, con armonia nel mondo. In un secondo tempo, si trovavano alcune costanti nei padri di queste donne, alcune costanti che sono quelle che adesso elencherò.

Allora, le caratteristiche che sono state evidenziate sono:

- Androginia: all'interno di questa caratteristica sono compresi gli uomini che si sentono a loro agio con il loro femminile, e allo stesso tempo non sono ossessionati dalla loro mascolinità. Uomini capaci di tenerezza, capaci di esprimere i lati cosiddetti “deboli”, così definiti dalla cultura, che sanno anche piangere e farsi vedere che piangono, capaci di comunicare le loro preoccupazioni, le loro paure. Sono uomini che, oltre ad accettare questo aspetto femminile, e quando dico femminile, intendo “culturalmente definito femminile”, non hanno bisogno di dimostrare a tutti i costi la loro mascolinità, la loro virilità, collegata

a tutto quello che la cultura riferisce a questo termine, quindi il comando, il potere, la forza, l'aver sempre ragione, la decisionalità, e così via.

- Autorità generazionale: il buon padre sa di essere l'adulto ed è capace di rispettare le differenze generazionali fra lui e i figli, mantenendo la sua autorità di padre. Un padre, rispetto a una figlia, sa che lui è il padre, la figlia non è la sua coetanea, la sua amante o sua moglie, o la sua mamma, come vedremo che è tipico di altre categorie di padri. Sa che è lui il papà di quella bambina, e quindi sa che c'è una differenza di responsabilità, c'è una differenza di età. Non fa confusione di ruoli, non proietta nulla, in altre parole, su questa figlia. Sa benissimo di essere lui il padre. È consapevole delle proprie reazioni esagerate, riesce a frenarsi quando è irragionevolmente preoccupato e capisce quello che sta succedendo. In altre parole non è uno che perde la testa con reazioni emotive esplicite, soprattutto sotto forma di ricatti o di violenze fisiche.

In questa caratteristica del buon padre che è stata definita come autorità generazionale, c'è anche questo aspetto: la non tolleranza di atteggiamenti di prevaricazione o di disprezzo da parte della figlia. Cosa vuol dire? Che per esempio se la figlia lo tratta male, il buon padre comunica la sua disapprovazione rispetto ad atteggiamenti di disprezzo o di prevaricazione da parte della figlia e, facendo questo, non ha assolutamente bisogno che la sua opinione sia condivisa dalla figlia. Il non bisogno che la figlia condivida le sue idee è

difficile per un padre, ma è una cosa che fa sentire alla figlia di avere delle opinioni sue. Infatti, la fa sentire disapprovata quando si comporta in modo arrogante, ma la fa sentire libera di avere delle opinioni sue, e questo è un bel regalo che i padri possono fare alle figlie.

Fare dei rimproveri, anche molto forti a una persona, non vuol dire disprezzarla. Io credo invece che molte persone credano di poter essere dei buoni padri, tutto sommato, consentendo ai figli, in questo caso alle figlie, di fare qualsiasi cosa giri a loro di fare, compreso anche, per esempio, disprezzare loro stessi, o la mamma o altre figure.

Bisogna dire che i ragazzi, gli adolescenti, hanno davvero degli atteggiamenti a volte francamente cattivelli, eccessivamente denigratori, sfottenti e soprattutto non rispettosi della debolezza che puoi avere tu stesso come padre, o che può avere la mamma. In questi casi un buon padre deve dire: «No, questo no». Rientra nel discorso dell'educazione ad alcuni valori. Non è bene permettere ai figli di prendersi troppe libertà, di scivolare verso una forma di arroganza e di cinismo. Un buon padre deve manifestare la sua disapprovazione nei confronti di qualcosa che ha che fare con l'arroganza e il cinismo, perché, se non fa questo, mai potrà aiutare sua figlia a diventare empatica e compassionevole. È un buon obiettivo per un padre aiutare la figlia in questa direzione; lo è anche per una madre, ma il fatto che sia un padre che dà questo esempio, in questo campo che tradizionalmente

è deputato all'angelo custode femminile, è molto importante.

Autorità generazionale vuol dire anche saper mantenere una stabilità emotiva e una direzionalità nelle cose che si dicono e si consigliano, durante le varie tempeste emotive della figlia, nei vari cambiamenti di età e, soprattutto, nel passaggio prima alla pubertà, poi all'adolescenza, poi alla giovinezza. In queste fasi di passaggio è molto importante che ci sia questa capacità di mantenere una stabilità emotiva.

- Desessualizzare il rapporto: questo è un argomento molto importante e, a torto, trascurato. Il buon padre non vede la figlia come una coetanea, non la vede come un'amante, e non la vede come il rimpiazzo della moglie. Inoltre, il padre deve essere in grado di modulare il suo grado di intimità con la figlia, a seconda dell'età della figlia. Questo significa che, quando la bambina è piccola, il papà può pulirle il culetto e può farle il bagno, ma quando il papà continua a fare il bagnetto alla figlia di quattordici anni, c'è già qualche cosa che non funziona. E quando vedi la ragazzina di diciassette anni che gioca alla lotta sul divano col papà di quarantacinque anni, c'è qualcosa che funziona ancora meno. Quando poi, si cercano l'uno con l'altra per farsi il massaggio sulla schiena e le grattatine sui piedi, c'è quantomeno una latente ricerca, in ambedue, di un qualcosa che andrebbe bene fatto, credo, rispettivamente con un ventenne e con una trentacinquenne. Un padre che non tiene

presente che la figlia abbia una sua sessualità, che cede al suo desiderio di intimità condividendo con la figlia quello che farebbe meglio a condividere con un'altra donna, sia che si tratti della moglie, di un'amante, o di una prostituta, può produrre molti danni. Ho presente dei racconti dolorosi di figlie, che da quel momento non sono più riuscite a scindere bene la figura paterna dall'erotismo, con le conseguenze che vi potete immaginare, sul piano dei disturbi a livello sessuale e dei rapporti di coppia in generale e in generale dell'intimità, della capacità di entrare in intimità.

A volte sono proprio le figlie che hanno la tendenza, più che il padre, a mettere in piedi un qualche cosa che ha a che vedere con la complicità sul piano erotico. E ci sono ovviamente molti motivi che possono spiegare questa cosa. Ci potrebbe essere un tentativo, da parte della figlia, di compensare quello che la figlia sente che la madre non sta dando al padre; potrebbe esserci un senso di pena che la figlia prova nei confronti di quest'uomo, tanto solo e tanto poverino; potrebbe esserci una tendenza da parte della figlia di dimostrare alla madre che lei è capace di fregargli l'uomo, e sappiamo già quale sarà la strada di questa donna un domani.

Ci possono essere tantissimi motivi per cui una figlia tende a flirtare con il padre, ma il buon padre non ci sta. Esattamente come il buon terapeuta non ci sta con le pazienti che vorrebbero andarci a letto, esattamente come qualunque persona abbia una

responsabilità su altri, non ci sta su quel discorso lì, perché sa benissimo che succedono dei guai. Non è possibile fare coesistere il ruolo paterno con un flirt con la figlia, non è possibile fare coesistere un ruolo terapeutico con un flirt con la paziente.

- Essere capace di detriangolare: un buon padre deve avere la capacità di appoggiare la moglie. Deve essere capace di limitare la gelosia madre-figlia, quella gelosia che riguarda ovviamente le sue attenzioni; dev'essere capace di fare degli spericolati esercizi di ginnastica, insomma, perché in questa storia non è sempre facile, soprattutto quando sia la figlia che la moglie sono molto esigenti nel volere continue attenzioni. Per fare in modo che non siano gelose l'una dell'altra, che non scattino delle dinamiche tra di loro, che sarebbero sicuramente nefaste perché costringerebbero il padre, alla fine, a prendere le parti di qualcuno, il padre, il buon padre, deve riuscire davvero a dare un colpo al cerchio e uno alla botte, tanto per intenderci. E non è sempre semplice.

¹ Training didattico-esperienziale intitolato *La figura del padre*. I training sono incontri che si caratterizzano per un lavoro di più giornate su temi specifici, in cui si alternano momenti d'insegnamento, di terapia, di condivisione e di pratica meditativa. La maggior parte di questi gruppi è residenziale, il che consente ai partecipanti di condividere, anche se per pochi giorni, una dimensione di quotidianità fatta di scambio e reciprocità nei diversi momenti della giornata.

² Victoria Secunda, *Voglia di padre*, Frassinelli, Milano 1994 (*Women and their fathers*).

La partita a scacchi

Palau (Sassari), 19 giugno 2001¹

Vorrei chiederti quanto il rapporto coi genitori influenza la relazione col proprio partner. Io, ad esempio, pur avendo perdonato mio padre per il rapporto molto conflittuale che avevamo, mi rendo conto che la mia relazione con lui ha avuto ripercussioni forti nel rapporto con l'altro sesso. Il rapporto molto morboso e molto geloso, possessivo di mio padre, ha fatto sì che io temessi il rapporto con gli uomini nel senso che, nel momento in cui mi sento troppo legata, tendo a scappare.

Oggi, essendo consapevole di questo, e avendo messo da parte tutti quelli che sono stati i conflitti con mio padre che ho perdonato, fortunatamente prima che morisse, mi chiedo quanto ancora mi porto dentro di mio padre e quanto invece è un problema prettamente mio che può avere anche radici altrove. Per me è importante saperlo, per avere una direzione, per meglio comprendere dove nasce la paura di un rapporto duraturo e quindi troppo possessivo.

Quello che succede ai bambini

Non sarà certamente un caso, se gli uomini che tu ti cercherai si riveleranno essere degli uomini posses-

sivi. E questo ci introduce nel discorso di come i nostri genitori possono fortemente orientare le scelte dei nostri partner, da adulti.

L'operazione più difficile nella nostra cultura è di riuscire a fermarsi. Fermarsi per capire dove ci si trova, a che punto ci si trova della propria vita.

È legittima la tua richiesta. Non sai in che direzione andare, che direzione devi scegliere.

Ma non ha senso questa domanda se non sai dove sei. E se non riesci a ricomprendere dentro di te e a rielaborare quello che hai fatto finora. Quello che io ti posso dare sono degli spunti di riflessione sull'importanza che può avere avuto, nella tua vita, la figura di un tuo genitore, nel caso specifico di tuo padre, ma puoi capire molto bene anche da sola che non avrebbe molto senso il sapere in che direzione andare, se non hai ricompreso ciò che hai fatto finora.

Noi possiamo orientare sempre meglio le nostre scelte rispetto al futuro, e quindi anche scegliere per quale strada andare, solo se riusciamo a cogliere il filo sottile che ci ha condotto fino al punto attuale.

Allora si rende necessario che io dica due o tre cose su quello che succede a tutti i bambini in genere.

I bambini hanno bisogno incondizionato di amore libero da costrizioni, libero da condizioni. Hanno bisogno di un amore incondizionato. Pochissimi sono i genitori che riescono a darlo al bambino o alla bambina. Al posto dell'amore c'è solo nervosismo, c'è solo rifiuto esplicito o implicito, ricatti e altre cose brutte.

Certo, ci sono anche genitori che amano, però, nonostante tutto, la maggior parte di quelli che amano i loro figli fanno passare un amore che è condizionato dal fatto che il figlio o la figlia si comportino in un certo modo per continuare a meritarsi il loro amore.

Il bambino o la bambina piccola hanno uno straordinario bisogno di questo amore: è una cosa vitale per loro.

A te è accaduto di avere a che fare con un padre particolarmente possessivo, controllore, opprimente.

L'amore può essere più o meno di quello che vogliamo, ma anche se è della quantità giusta per noi, può essere della qualità sbagliata. Questo è importante saperlo, senza per questo pronunciare nessun giudizio.

Vincere la partita a scacchi

Mano a mano che cresciamo, e mi sono sempre chiesto come mai questo non compaia nei libri di psicologia, ci succede una cosa che io ho espresso utilizzando la metafora della partita a scacchi e che si traduce nel voler vincere la partita a scacchi che abbiamo perso da bambini, con un avversario molto più difficile di quello che avevamo allora.

Fuori di metafora, da bambini siamo stati coinvolti in un gioco relazionale che, come tutti i giochi, era fatto di mosse e di regole che non potevano essere infrante.

Abbiamo giocato una sorta di partita a scacchi e l'abbiamo persa. Siamo cresciuti con la sensazione di non aver vinto questa partita, per esempio con il

papà, nel senso che il papà non ci ha dato l'amore della qualità, o della quantità, o nei modi, o nei tempi, di cui noi sentivamo profondamente bisogno. E il papà era fatto in un certo modo. Tu l'hai definito oltre che affettuoso anche possessivo, controllore, geloso.

Cosa ci succede da grandi? Quando cercheremo un partner, nel tuo caso specifico quando cercherai un uomo, sarai attratta da uomini che necessariamente il tuo inconscio percepirà all'istante avere le stesse caratteristiche del papà: la gelosia, la possessività. Perché ti piacerà tanto? Sembrerebbe irrazionale la cosa, no?

«Dopo aver sofferto tanto e aver perso quella partita, cosa vado a cacciarmi di nuovo in un pasticcio?». E invece no, è più forte di te e il tuo inconscio pensa: «Se riuscirò a farcela con questo, che tra l'altro ha lo stesso stampino di mio padre, potrò farmi passare la ferita d'amore che mi porto dentro, per aver perso la partita a scacchi con mio padre». È un po' come se tu avessi perso la partita a scacchi con il campione di scacchi di Palau, ma fossi riuscita a vincere con il campione mondiale di scacchi: non te ne fregherebbe più nulla di quella prima sconfitta!

Per noi che abbiamo avuto dei genitori, come principali protagonisti della nostra educazione, della nostra infanzia e della nostra adolescenza, credo che sia importante chiederci: «Questo partner che mi sono scelto, quale figura genitoriale in particolare mi sta ricordando?». Potremo scoprire, ad esempio, che ci sta ricordando la mamma, anche se si tratta di un

uomo. Può accadere che una donna inizi una relazione amorosa con un uomo e, dopo tre anni, si accorga che quell'uomo ha delle caratteristiche che le ricordano la madre. Consapevolmente non se n'era mica accorta prima, ma il suo inconscio sì, ed è proprio questo uno dei motivi che hanno indotto quella donna a scegliere quell'uomo. È cominciata così una nuova inconsapevole partita a scacchi, perché se finalmente avrà da quell'uomo un amore giusto per le sue esigenze, da donna adulta, potrà finalmente fregarsene di non aver avuto l'amore giusto quando era una bambina di tre anni.

Accettare serenamente di aver avuto una ferita d'amore

Mi chiedi in che direzione andare.

Comincia a guardare le tue relazioni in questo modo e a renderti dunque conto che stai continuando a giocare delle partite a scacchi.

Qual è il momento in cui potrai smetterla di giocare delle partite a scacchi? Nel momento in cui sentirai che quella partita a scacchi che hai perso, tanti anni fa, non è poi così tanto importante da risolvere in altro modo, e accetterai, accetterai serenamente, di aver avuto una ferita d'amore.

Noi viviamo nella convinzione che quella ferita non dovremmo averla avuta. Certo, sarebbe molto bello, ma non è così.

Accettiamoci con le nostre ferite d'amore. Ferite che ci sono state inferte nell'infanzia per carenza

d'amore, per sovrappiù d'amore, per amore sbagliato, per amore invadente, per amore carente, per amore insomma di tutti i tipi fuorché quello che ci andava bene.

Accettiamo che siamo così. E smettiamola di mettere in atto tentativi riparatori, per aggiustare oggi quello che è successo trent'anni fa.

Ricordiamocelo sempre: nessun gesto, nessuna scelta, nessuna storia oggi o domani, potranno cambiare il nostro passato. Il nostro passato resterà tale e quale.

E non ci resta che dire: «Io porto sempre dentro di me quel cuoricino ferito. Certo, è sempre quello il cuore, non è che l'ho cambiato, ma nel frattempo ho anche acquisito una capacità di vedere perché mai mi vado a cacciare sempre in situazioni particolari con questi uomini», per esempio utilizzando il modello di interpretazione che io ti ho proposto adesso. Ti verrà allora un po' meno voglia di continuare a riprovarci, finché, finalmente, troverai un uomo che sì, potrà anche ricordarti un pochino tuo padre, ma non avrai bisogno di vincere il campionato del mondo di scacchi, per sentirti poi serena sul fatto che hai perso una partita a tre anni con tuo padre.

Affinare la nostra sensibilità nelle relazioni

Questa cosa di cui ti ho parlato, non la puoi vedere bene solo questa sera, ascoltandomi. La puoi vedere bene se ci vai proprio dentro. Ci vuole qualche notte insonne e qualche pianto, ma alla fine ti accorgerai

dello schema ripetitivo che stai riproducendo da chissà quanti anni.

Quando accadrà questo, ti assicuro che non c'è poi bisogno di fare tante psicoterapie; basta che tu abbia davanti agli occhi il film chiaro e ne prenderai tu stessa le distanze, perché avvertirai fastidio per questa ripetizione continua di uno stesso copione. E nascerà un bel "basta" rispetto alla scelta di uomini sempre dello stesso tipo.

Io credo che tutti noi abbiamo fatto direttamente, o indirettamente, attraverso una buona conoscenza dei nostri amici, l'esperienza del ripetere sempre lo stesso errore con gli uomini, con le donne, con i partner che si cambiano.

«Ma com'è che mi metto sempre con una donna che mi lascia?», «Ma com'è che mi metto sempre con una donna che me ne combina di tutti i colori?», «Ma com'è che mi metto sempre con una donna brontolona che non mi lascia...», oppure «Ma perché mi metto sempre con un uomo che vuole solo fare sesso e che invece non vuole comunicare a quei livelli a cui io vorrei comunicare?».

Insomma, c'è qualcosa da comprendere nei nostri meccanismi e la direzione è, ovviamente, quella di affinare la nostra sensibilità nelle relazioni.

Ma finché non riusciremo ad accettare pienamente che non c'è solo un corpo di fronte a noi, ma c'è anche un'energia, c'è anche un'anima che si rivela attraverso tante cose, non capiremo mai nulla e com-

metteremo sempre gli stessi errori. E quello che ci farà ripetere gli stessi errori sarà proprio il fatto che vogliamo vincere una partita a scacchi che abbiamo perso venti, trenta, quaranta, cinquanta anni prima.

Una presa di coscienza quasi folgorante

Sappi che le partite a scacchi non si vincono mai. È solo una ripetizione infernale di un gioco in cui noi siamo coattivamente spinti dalla nostra ferita infantile e dal quale ci possiamo liberare solo quando ci diciamo: «Ma basta! Non ne posso più di orientare la mia vita nel tentativo di compensare il fatto che mio padre mi ha voluto un bene che non mi andava bene per niente».

Ma deve essere una presa di coscienza quasi folgorante, uno di quei momenti che ci possono fare diventare veramente adulti. Tu sai che l'essere adulti non può essere espresso da un'età anagrafica, né da una condizione sociale, ma soltanto da una serie di acquisizioni di consapevolezza.

Ci sono delle consapevolezze e delle prese di coscienza, degli insight, come si dice in psicologia, che ci permettono di capire delle cose di noi, dei nostri schemi di comportamento che da quel momento non ripeteremo più, se c'è stata veramente una comprensione profonda.

La nostra attenzione, quindi, va indirizzata verso la consapevolezza di chi siamo stati e di cosa abbiamo fatto finora.

Finora dove hai indirizzato la tua attenzione quando ti sei messa con un uomo? Eri consapevole che stavi facendo questa partita a scacchi o no? Bene, da adesso comincia a esserne consapevole.

¹ Risposta a una domanda di una partecipante a un seminario svoltosi in Sardegna, organizzato e condotto dal terapeuta Gianni Bonas, a cui Miten era stato invitato per dare insegnamenti a valenza spirituale.

Non dipende da noi la felicità dei nostri genitori

Casa del Glicine, Gavassa (Reggio Emilia), 17 marzo 1999'

Come ti ho accennato durante l'ultimo seminario a Reggio, ho un problema da risolvere con i miei genitori. Questo problema mi sta coinvolgendo moltissimo, fin dalla scorsa estate, provocando in me implicazioni non solo a livello emotivo psicologico, ma anche fisico. Non sarà facile descriverti in poche righe il problema; avrei preferito farlo di persona, ma forse questo è il modo che mi permette di rifletterci meglio. Ho bisogno da te di un suggerimento di ordine pratico, per poter aiutare i miei ormai anziani (settantasei e settantasette anni) a trovare un po' di serenità.

Io vivo a Roma da vent'anni. Sono la più grande di tre figlie, l'unica a non essersi sposata. Loro vivono a La Spezia, dove vive anche la seconda delle mie sorelle che purtroppo è assorbita dai suoi problemi familiari. Io, per diversi anni, mi sono presa il compito di stare loro vicino il più possibile durante l'estate, portandoli a vivere per due mesi vicino a Roma

e stando con loro nei week-end poiché lavoravo. So bene che questo compito che mi sono presa ha fatto tacere i miei sensi di colpa per essermene andata via. Ho lavorato su questo e continuo a lavorarci. So che la vita che loro hanno scelto di vivere deve essere rispettata, ma spesso mi chiedo dove sono i confini tra il mio bisogno di aiutarli e il vero amore che provo per loro, tra la compassione verso due esseri che soffrono e la mia vita lontana da loro.

Mio padre da più di dieci anni, a causa di una malattia, ha perso quasi completamente la vista e così ha perso anche un modo gioviale e allegro di vivere. Ritorna quello di prima solo in mezzo agli estranei, soffre di manie di persecuzione, di pensieri ossessivi, perché per tutto il giorno sta a rimuginare seduto in poltrona.

Mia madre somatizza tutti i suoi stati di ansia sull'esofago e quando ha un'emozione positiva o negativa non mangia per due o tre giorni. Ora il suo stato di ansia e di depressione per sentirsi vittima è costante. Mi dice spesso che vorrebbe trovare il coraggio di farla finita e così mi dice pure mio padre quando vado a trovarlo.

Da circa due anni mia madre non vuole più soddisfare i bisogni sessuali di mio padre e lui, da allora, parla di un fantomatico amante. Insomma si stanno facendo tanto male a vicenda, sono ambedue vittime e carnefici.

Ho interpellato alcune persone per chiedere aiuto e i consigli che ho ricevuto sono molto diversi. Vorrei aiutarli in un qualche modo, ma non so come.

Ci sono altre problematiche di carattere legale che gravano sulla loro situazione e io ho fatto il possibile, correndo da loro nel mese di settembre, per risolverli. I problemi non si sono risolti completamente e incidono ulteriormente sulla loro depressione.

Vivere con loro nei due mesi estivi e poi a settembre mi ha letteral-

mente quasi tolto tutta la mia energia vitale e mi rendo conto che sto vivendo questo periodo della mia vita tesa solo a risolvere il loro problema e non i miei.

Da bambina avrei voluto partire per le missioni, ma da adolescente ho capito che prima doveva esserci pace nella situazione in cui stavo, cioè nella mia famiglia. Da adulta sono scappata da casa facendomi trasferire a Roma per lavoro: i miei genitori non me l'hanno mai perdonato. Ora sento impellente questo bisogno di fare pace; so che per prima io devo permettermi questo, ma vorrei anche da te un consiglio pratico per loro, per aiutarli a vivere più serenamente questi anni che restano.

Qualche tempo fa, un'altra persona mi ha scritto questa lettera:

È possibile colmare l'abisso che sento tra me e mia madre? È possibile che io superi l'angoscia che mi dà il rapporto con lei? Prima perché non mi sento amata da lei, ora perché avverto tutta la non accettazione della vecchiaia e della morte e il suo costante vedere e prevedere solo gli aspetti negativi di ogni situazione. Sento il mio potere personale fortemente, quando mi calo in esso, eppure avverto come la vergogna del non essere amata da mia madre continui a mettere in crisi il sentirmi dentro il mio cerchio del potere e sono convinta che questo renda più debole la mia capacità di agire il potere in tutte le circostanze della vita. Mi sembra impossibile di essere, a quasi cinquant'anni, ancora dentro a questa trappola.

Non siamo responsabili della sofferenza dei nostri genitori

Parlando con quest'ultima persona della sua difficoltà nel rapporto con sua madre, qualche tempo fa, le ho suggerito di riflettere sul fatto che non è lei la

responsabile della sofferenza di sua madre.

Questa cosa, così semplice, che poi mi è uscita fra l'altro quasi per sbaglio, perché mi sembrava di averla detta ottocento volte, l'ha aiutata a fare un piccolo saltino, almeno questo è quello che mi ha detto poco dopo. Questa è anche la prima cosa che desidero dire all'autrice della prima lettera che vi ho letto: «Non si può fare nulla per aiutare veramente qualcuno, se noi continuiamo a sentirci responsabili della sua sofferenza».

Che si tratti di qualcuno che incontriamo perché facciamo una professione di aiuto, che si tratti di un nostro parente o di chiunque, se noi ci sentiamo responsabili della sofferenza di questa persona, non è possibile aiutarla perché le nostre azioni, le nostre prese di posizione, gli sforzi che facciamo, saranno fondamentalmente tesi a risolvere i nostri sensi di colpa. Il sentirci responsabili ci impedirà di fare qualcosa, che potrebbe poi rivelarsi utile per aiutare queste persone a superare, almeno un pochino, la loro sofferenza.

Il primo grosso lavoro da fare su di te, quindi, è di far scomparire, il più possibile, dentro di te, anche se non sarà mai possibile azzerarla completamente, la sensazione che sia tu la responsabile della sofferenza dei tuoi genitori perché tanti anni fa te ne sei andata di casa.

Penso che tu sia in grado di mettere a fuoco molto bene che la loro sofferenza ci sarebbe stata lo stesso. Sarebbero stati in grado di trovare centomila altri motivi per soffrire. Adesso si stanno aggrappando

anche a questo. Però, dalla lettera stessa che mi hai mandato, traspare con chiarezza che, in fondo, le loro lamentele non sono più relative al fatto che tu te ne sei andata di casa, anche se a te sembra che se fossi rimasta lì, forse le cose potevano andare diversamente.

La nostra tendenza all'onnipotenza

L'esperienza di tutti noi ci dice che quando rinunciamo a qualche cosa di importante per noi, per fare contenti la mamma o il papà e preservarli da ansie e preoccupazioni, non evitiamo comunque a loro di soffrire. Se siamo veramente onesti, dobbiamo constatare amaramente che se abbiamo rinunciato alla nostra libertà, a quello che la nostra anima ci chiedeva, per stare vicino ai nostri genitori, tendenzialmente colpevolizzanti o depressi, non abbiamo evitato loro la sofferenza. Abbiamo semplicemente consentito di spostare su qualcos'altro l'oggetto delle loro lamentele, della loro tristezza.

Credo che tutti noi abbiamo esperienza di genitori che sono un pochino depressi, perché questa sembra essere la caratteristica dominante della nostra civiltà e, quindi, sentiamo molto questa problematica. I sacrifici, quelli che vengono chiamati sacrifici dal linguaggio comune, per stare più vicino ai nostri genitori, non servono a farli star meglio, questo è un dato scientifico. Da una ricerca scientifica, fatta da osservatori neutrali, risulterebbe questo: non è vero che sacrificarsi,

per quanto riguarda le proprie scelte di vita, stando vicino ai propri genitori per farli sentire più protetti, più aiutati e quindi più sereni, permetta di ottenere questo risultato.

Forse siamo noi che abbiamo bisogno di credere che dipende da noi la loro felicità o meno e, sicuramente, oltre a questa cosa che possiamo avanzare come ipotesi, che potremmo studiare come aspetto della nostra tendenza all'onnipotenza, c'è anche un condizionamento che abbiamo ricevuto quando eravamo molto piccoli, o quando eravamo adolescenti. Infatti, ci può essere stato trasmesso, in vario modo, che la loro felicità dipendeva da noi, che il senso della loro vita dipendeva da noi. Molti hanno ricevuto questo tipo di imprinting da ragazzi, però ho l'impressione che, arrivati a una certa età, quello che funziona di più sia una sensazione di onnipotenza che noi abbiamo rispetto al fatto che con la nostra presenza, con la nostra dedizione, con il nostro sacrificio, gli altri possano evitare la sofferenza.

I figli in genere, a cominciare da me fino a una certa età, fino a pochi mesi prima che mia madre morisse, hanno la tendenza a pensare di essere davvero loro le persone più importanti per la vita dei loro genitori.

Certamente la cosa è più diluita se si è in tanti fratelli, ma soprattutto nei figli unici questa cosa è molto pesante.

Il fatto di sentirsi responsabili della felicità dei nostri genitori è comprensibile finché si è giovani, ma se ci si

continua a credere anche quando si è adulti, succede frequentemente che questa tendenza si espanda a cerchi concentrici su altre persone, e ci si sente responsabili della sofferenza del partner, della sofferenza dei figli, fino ad arrivare alla sofferenza di tutta l'umanità.

Fabbriche di aspettative

È importante raggiungere la consapevolezza che non siamo responsabili di un bel niente, che ogni persona la sofferenza se la sta creando in base al suo modo di pensare. Nel caso dei genitori, è evidente che la sofferenza più frequente è dovuta alla delusione provata nel constatare che i figli non sono aderenti alle loro aspettative. I genitori, solitamente, soffrono molto per questo, ma anche se i figli fossero completamente aderenti alle loro aspettative soffrirebbero lo stesso. Questo accade perché i nostri genitori non sono alieni, bensì sono esseri umani e, come tutti gli esseri umani, sono delle fabbriche di aspettative. Quindi se non soffrissero per noi, soffrirebbero per altre cose: soffrirebbero perché c'è il governo che non pensa alle pensioni, perché c'è il tempo brutto, perché c'è il tempo bello, perché fa troppo caldo o troppo freddo.

Io, per divertirmi, qualche mese fa ho fatto una specie di esperimento con una persona molto anziana a cui sono stato vicino nell'agosto scorso. Ho cercato di esaminare con lei che cosa c'era, a trecentosessanta gradi, che andasse bene. Non ho trovato nulla che le andasse bene: non andava bene l'estate perché era

troppo calda, non andavano bene le stagioni di passaggio perché stava male, non andava bene quel negozio perché avevano dei prodotti che non le piacevano, non andava bene il supermercato perché poi ti imbrogliano, non andava bene il pane che compravo e se cambiavo tipo di pane non andava bene ancora.

Non si può dire che ci sia qualche cosa di oggettivo, esterno a loro, che li fa star male. È qualche cosa nella loro mente che, di volta in volta, può essere dovuto a patologie, a deterioramento mentale, ma, il più delle volte, le persone anziane non è che cominciano a pensare così solo perché si sta deteriorando il loro encefalo: pensavano così anche quando avevano cinquant'anni, quarant'anni e, se avessimo delle testimonianze, scopriremmo che persino quando avevano vent'anni erano impostate in questo modo.

Ci sono dei ventenni che ragionano esattamente così, magari sono attenti ad altri fenomeni però, tutto sommato, sono sempre scontenti di tutto, oppure sono sempre pronti a cogliere l'aspetto negativo di tutto.

Quello che ti propongo, quindi, è quello di considerare che la sofferenza dei tuoi genitori dipende dalla loro storia, che loro si sono costruiti sulla base di loro scelte, che loro hanno operato sulla base di un certo loro modo di pensare.

Se poi i genitori come nel caso tuo e dell'altra persona che mi ha scritto, ci sono ancora tutti e due, c'è da tener conto che sono una coppia, e tu sai bene che

le coppie fanno, il più delle volte inconsapevolmente, dei giochi misteriosi tra di loro, sui quali credo nemmeno Buddha o Gesù in persona...

¹ Incontro con Riconoscenti. Vedi nota a p.63.

Le catene che ci costruiamo da soli

Udine, 13 aprile 1999'

Mi è dura stare a casa a fare la madre, pur amando i miei figli, perché sto bene negli orizzonti sconfinati.

Che cosa mi fa sentire viva, intera, infinita? L'infinito, la follia, tutto ciò che è grande e sconfinato, l'urlo, la risata, il sacrificio per un grande ideale, consumarsi, bruciare per un amore, per un ideale. Bruciare i ponti dietro di sé e partire, andare per le strade della Galilea. Come tengo insieme questo con la mia famiglia? Eppure so come è stato importante fare una famiglia, radicarmi, ma sono come un cavallo che sopporta male di dover portare la sella e le briglie.

È come se l'esperienza della famiglia adesso fosse già passata per me, invece i figli sono ancora bisognosi e ci sono responsabilità verso di loro e io li amo, ma mal sopporto il ruolo istituzionale di madre, pur amando essere madre. Detesto la rigidità, la monotonia, la fisicità del ruolo. Forse mi stancherei anche in una Comune.

Un gioco triste

Con questa domanda stai proprio evidenziando

come, non solo la condizione esposta in questo flash di insoddisfazione, ma la condizione umana, in generale, sia attraversata dal dolore caratterizzato dal desiderare ciò che non si ha e dal rifiutare, almeno in parte, ciò che si ha.

Sono proprio convinto che se non c'è qualche cosa che avviene dentro di te, per quanto riguarda il desiderare ciò che non si ha e avere una repulsione nei confronti di ciò che si ha, anche in una Comune ti stancheresti. Una volta che tu avessi la possibilità di vivere in una Comune, infatti, si sposterebbe altrove quello che manca.

È sempre quello che manca che attira, e quello che c'è dà fastidio.

Questo meccanismo te lo stai portando dietro da chissà quanti anni.

Come si fa a rompere questo gioco, in fondo triste, che non ti permette mai di godere fino in fondo, per un periodo sufficientemente lungo, delle cose che hai? Ponendoti semplicemente questa domanda: «Che cosa sarebbe veramente di me, ora? Che cosa sarebbe stato veramente di me, negli ultimi quindici anni, se non mi fossi sposata con l'uomo che ho sposato, se non avessi fatto i figli che ho fatto?»

Certamente non puoi dare una risposta altamente attendibile, ma tutti noi, a domande di questo genere, possiamo dare delle risposte che sentiamo sufficientemente vere per noi, anche se scientificamente non dimostrabili.

Quello che possiamo sicuramente dire, in generale, è che oggi non saresti quella che sei e questo ti può già orientare nella tua ricerca, senza avere la pretesa di andare alla ricerca della certezza assoluta che sarebbe stato proprio così. Ripeto, quello che conta è qualcosa che tu senti sufficientemente vero per te, perché è impossibile sapere con esattezza cosa ne sarebbe stato di te, se tu non ti fossi sposata e non avessi avuto dei figli.

Lo accenni anche tu, nella tua lettera, quanto ti sia servito tutto questo a radicarti. Saresti stata probabilmente molto sballottata di qua e di là, e questo avrebbe fatto bene alla tua ricerca? Avrebbe fatto bene alla tua maturazione? Forse sì, forse no. Per quello che io so di te sono più propenso a credere di no, ma la risposta più importante è quella che ti darai tu.

Ognuno di noi può cercare di trovare i vantaggi che ci sono stati nell'aver condotto la vita che ha condotto finora, nell'aver fatto le scelte che ha fatto e constatare, in definitiva, che tutto ha un senso. Dipende esclusivamente da come e quanto riusciamo a portare nella vita quotidiana il lavoro interiore, essendo consapevoli di quello che ci succede dentro, di come ci stiamo rapportando al nostro partner, ai nostri figli, alle nostre immagini ideali, alle nostre fantasie, ai nostri sogni. Ma, al di là di questa consolazione, quello che mi interessa particolarmente, di tutto il discorso che proponi nella tua lettera, è questo contrapporre a una realtà che ha il sapore della realtà quotidiana

(fatta di relazioni molto concrete con tuo marito e con i tuoi figli), non un'altra possibile scelta sufficientemente realistica, ma qualcosa che si colloca all'estremo opposto: la follia, l'infinito, l'urlo, la risata. Da una parte, in altre parole, il grigiore e la monotonia della vita quotidiana, con due figli "ancora bisognosi", dall'altra parte qualcosa che pensi ti farebbe sentire viva e che definisci con le parole: infinito, urlo, follia.

Un grosso attentato al cambiamento

Non usare le parole a sproposito. La follia è una cosa tenebrosa, che provoca solo sofferenza, non dà gioia.

Se intendi, con la parola follia, farti gli affari tuoi e andare in giro per il mondo in cerca di avventure è un conto, ma allora è il caso di dirla in un altro modo: «Desidererei avere dei momenti maggiori di libertà per me, per poter sperimentare qualche storia amorosa, oppure per sentirmi nella possibilità che la potrei anche sperimentare. Invece se sto lì chiusa in casa, dovendo andare a trovare ogni giorno la mamma, dovendo star dietro ai compiti dei figli, dovendo preparare la minestra a mio marito, non ce la faccio».

È un errore di metodo, prima ancora di essere qualcosa che ti fa del male. È un errore di metodo contrapporre alla vita che stiamo conducendo qualcosa che appartiene al mondo del fantastico. Non è, in sé, un mondo fantastico, ma diventa tale dal momento che tu lo utilizzi come fantasticheria.

Perché non affronti assieme a tuo marito la tua

paura di cambiare qualche cosa che può essere cambiato, nella vostra vita attuale, invece di oscillare continuamente tra la lamentazione per una situazione di vita pesante e la fuga nella possibilità di un altrove altamente improbabile?

Ho capito bene la direzione che stai indicando, e credo che concretamente sia possibile fare qualche cosa che va in quella direzione. Va però individuato un cambiamento possibile perché, altrimenti, si rischia di rimanere incastrati nel sogno, nell'utopia del tipo: «Ah, che bello se io potessi andare nell'isola di Pasqua!» quando, guardando i tuoi ultimi vent'anni, scopri che sei riuscita ad andare in vacanza solo a Ravascletto.

Ti propongo di introdurre come via di mezzo l'andare quindici giorni a Djerba, in Tunisia, prima di decidere di cambiare completamente e andare ad abitare all'isola di Pasqua. E, prima ancora di andare a Djerba, vai almeno quindici giorni a Pontremoli. Certo che se continui a percorrere solo la linea Udine-Colugna-Ravascletto, che senso ha parlare dell'isola di Pasqua?

Ciò che voglio dirti è che un grosso attentato al cambiamento, che noi produciamo con le nostre furbizie mentali, è quello di ipotizzare che il cambiamento abbia senso solo se è totale, radicale, irreversibile. Un cambiamento che ci porti su spiagge lontanissime, possibilmente in un'isola nemmeno indicata dalle carte geografiche, da dove non è più possibile tornare.

Liberi dalle catene

Cominciamo a fare quello che possiamo fare, mantenendo un minimo di attenzione nei confronti della nostra capacità di reggere i contraccolpi, per liberarci sempre più dalle catene che ci siamo costruiti da soli, nella nostra vita.

Tu te ne sei costruita proprio tante di catene, mettendo in piedi, assieme a tuo marito, un ospizio privato che vi tiene molto legati alle vostre famiglie d'origine. Molti esseri umani lo stanno facendo, a partenza da un sentimento buono, da un sentimento di solidarietà, da un sentimento di voler essere vicini ai propri cari che invecchiano. Questa scelta, però, sai anche come possa portare a momenti di profonda depressione e tristezza. Soprattutto in questi ultimi anni, in cui stai contattando veramente cosa voglia dire la distruttività di tua madre, credo che la tua vita sia stata molto pesante.

Tu non potrai mai far nulla per la distruttività di tua madre. Quello che puoi fare è lavorare sul tuo bisogno spasmodico che tua madre sia sempre d'accordo con te, e spero che questa cosa tu riesca veramente ad affrontarla, altrimenti vivrai sempre con tormento il fatto che tua madre non approvi il tuo modo di essere e le tue scelte. Tua madre non ti ha mai approvata, non ti ha mai voluto veramente bene come tu avresti voluto, ma hai cinquant'anni ed è anche ora di smetterla di pensare alla mamma.

Hai due figli che tra poco avranno a loro volta dei

figli, e tu continui a pensare alla mamma? Lasciala andare la mamma; stalle vicino come puoi per quanto riguarda le cose concrete, ma prendi anche in esame, per non morire di inedia e di tristezza, la possibilità che di tua mamma possa prendersi cura anche qualcun altro, magari a pagamento.

Sul versante del tuo lavoro interiore, è necessario che tu ti liberi dal bisogno di essere approvata dalla mamma, per poter vivere la vita come la vorresti vivere, indipendentemente dalla sua approvazione. È un lavoro questo, che sai bene devi fare assieme a tuo marito, perché anche lui ha i suoi problemi nel condire con te la vostra attività cooperativistica.

Avete messo in piedi questa storia di tirare vicino i nonni, mossi da un'intenzione utilitaristica e generosa al tempo stesso. Vi sono stati utili questi nonni, soprattutto quando i bambini erano più piccoli, però adesso vi state accorgendo tutti e due di come la vostra situazione stia diventando insostenibile. Insomma, se volete, ce la fate ad allentare un pochino tutti questi legami, però dovrete davvero deciderlo insieme, mettendo nel conto che ci saranno certamente delle difficoltà. Io sento che è fondamentale per tutti e due, per sentirvi un po' più vivi, un po' più autentici, un po' più interi, un po' più veri, sottrarvi all'incubo di questa caserma.

Se volete guardare veramente il vostro rapporto, senza tante interferenze dovute alla paura, non ci devono essere tante mamme di mezzo. Altrimenti il vostro cuore diventa un calderone di emozioni in cui

si confondono la mamma, il papà, i figli. E non si capirà mai qual è la qualità vera del vostro rapporto. Io credo che voi desideriate capire quale sia la qualità vera del vostro rapporto, o no?

Tagliare il cordone ombelicale

Comprendere la qualità del rapporto che hai con tuo marito è possibile solo se tu introduci dei cambiamenti, per quanto riguarda l'oppressione che vivi in modo fortissimo, dovuta alla presenza di tua mamma. Non sto dicendo di prendere la mamma e metterla nel cassonetto delle immondizie. Ti sto dicendo di non fuggire nell'estremo, per non fare quello che sarebbe possibile fare.

Piuttosto che fuggire in fantasie sfrenate, credo sia molto più ragionevole prendere veramente in esame che cosa è possibile fare, sulla base della tua esperienza, non sulla base di quello che sto dicendo io.

Io ti sto semplicemente rimandando che qualcosa c'è da fare, perché tu e tuo marito riusciate a guardarvi veramente in faccia e capire se ancora desiderate stare assieme e se vi amate davvero. Avete tutte le possibilità per poterlo fare, non siete costretti da chissà che cosa. Non si tratta di abbandonare i vecchi lì, lasciati soli, perché è possibile pensare a qualche altra modalità assistenziale da cui vengano aiutati concretamente nelle cose di cui hanno bisogno. C'è, però, la necessità di tagliare qualche cordone ombelicale che, nel caso tuo, è un idrante enorme.

Il cordone ombelicale va tagliato, perché altrimenti non sarà mai possibile capire veramente chi è tua madre per te, e finché c'è questo cordone ombelicale sarai sempre stizzita o amareggiata o in conflitto con lei.

Credo che tu riesca a cogliere quanto sia una situazione non propriamente sana, quella di avere sempre in testa la mamma, alla tua età, quindi qualcosa c'è da fare.

Una prima possibilità è quella che tu ti separi da tuo marito, per un periodo, e vai ad abitare con tua madre, stando con lei tutto il giorno e tutta la notte, fino a che non ti sentirai nauseata, fino a che sentirai di esserci stata talmente tanto assieme che, finalmente, la storia è finita. Sei sempre stata in un atteggiamento oscillante tra lo starci e il non starci, e allora o ci stai totalmente fino al punto che proprio non ne puoi più, però è una strada che non ti consiglio perché ti condurrà al punto di allontanarti da lei per non poterne più, oppure consapevolmente scegli di allontanartene.

Penso che quest'ultima possibilità sarebbe una cosa molto utile per te, per non essere costantemente catturata dal pensare a tua madre, che credo occupi almeno l'ottanta per cento della tua energia mentale. Finché c'è di mezzo questa mamma, credo che tuo marito non ti possa raggiungere in nessun modo. C'è qualche cosa da cambiare nella situazione stagnante del vostro cortile che, pur essendo molto bello, è pieno di fantasmi che escono dalle finestre della casa di fronte e gridano: "Uhhhhh"!

Anche i tuoi figli non è che respirino un'energia molto positiva in quel cortile; pensaci bene a questo.

Una bavosissima scia di lamentazioni e pianti

Ci siamo soffermati molte volte su questa storia del non produrre sofferenza.

Lo voglio ridire per la millesima volta: se il desiderare di non produrre sofferenza agli altri è un alibi per evitare di essere noi stessi, stiamo compiendo un crimine nei confronti della nostra anima. La sofferenza che noi procuriamo agli altri quando riusciamo a essere noi stessi, è una sofferenza relativa al loro ego, alle loro aspettative su di noi.

Ci sono alcune persone che vivono a un livello primordiale di egoismo, le quali non si pongono minimamente il problema, e fanno la scelta di farsi i fatti loro, senza tener conto della sofferenza che producono. C'è poi un secondo livello di persone che si pongono il problema della sofferenza altrui, ma rischiano di cadere in una visione che provoca più danni di quelli prodotti dagli esseri che pensano solo a loro, perché incentivano le aspettative e l'ego delle persone che non vogliono far soffrire, rinunciando a quello che sentono essere importante per la loro anima.

Nel tuo caso, so che ci sono cose proprio importanti, sia per te che per tuo marito, alle quali non potete rinunciare, se volete essere voi stessi prima di morire. Realizzare queste cose, significa anche produrre sofferenza ai vostri genitori e, forse, persino ai vostri figli. E qui, ovviamente, s'impone una scelta:

ci sono quelli che scelgono di sacrificarsi e ci sono quelli che vanno un passettino avanti, facendo, in definitiva, le stesse scelte che fanno gli egoisti, però con un livello di consapevolezza tale che consente loro di mettere al primo posto il rispetto nei confronti della propria integrità, della propria voglia di lasciare su questo pianeta una scia di felicità e non una bavirusissima scia di lamentazioni e di pianti.

Lasciare dietro di noi una scia di felicità vuol dire metterci in una condizione in cui si rischia di essere condannati dai nostri genitori e dai nostri figli. Non è possibile essere felici veramente, nel senso di essere noi stessi, senza che ci becchiamo delle grosse critiche da parte dei nostri genitori o dei nostri figli.

Non potete incontrarvi se ci sono fantasmi di mezzo

Mi sto chiedendo in base a quale morale è giustificabile il fatto che voi possiate vivere una situazione così micidiale, che tra l'altro vi sta impedendo d'incontrarvi veramente come coppia.

Il patto che avete fatto, a un certo punto della vostra vita, con i vostri rispettivi genitori, si può anche riconoscere che era un patto sbagliato, che partiva da presupposti che tendevano a negare una parte della realtà.

Se tutti noi mettessimo al primo posto il voler rimanere fedeli a tutti i patti che abbiamo stipulato nella nostra vita, probabilmente tutti noi dovremmo esserci sposati con il primo moroso e la prima morosa a cui abbiamo giurato amore eterno. Chi è senza peccato

scagli la prima pietra.

Sai quanti altri patti abbiamo stipulato nella nostra vita senza neanche rendercene conto? Dobbiamo anche tener conto che, quando abbiamo stipulato quei patti, non avevamo una grande esperienza di vita; avevamo delle speranze, avevamo delle attese rispetto a noi stessi, che poi col passare degli anni si sono dimostrate essere assolutamente infondate.

Quindi, a questo punto, se voi aveste settantacinque anni e i vostri genitori ne avessero centodieci, vi direi di tenere duro ancora un po'. Ma non si sa quanto ancora abbiano da vivere i vostri genitori, e vi potreste ritrovare a settantacinque anni, ancora con i genitori vivi, a rimpiangere qualche cosa che nella vita non avete potuto avere.

Non so proprio quale sia la morale, o quale sia il Dio che può pretendere una cosa di questo genere.

Io sono propenso a credere che la cosa migliore è che voi ascoltiate il vostro cuore, ma nel vostro cuore vi prego di metterci anche voi due, perché altrimenti coverete progressivamente, ogni anno che passa, un odio crescente nei confronti dei vostri genitori.

I vecchi, a volte, tenendoceli in casa, arriviamo al punto di odiarli; è inutile raccontarci delle bugie. Molte persone, invecchiando, diventano insopportabili, soprattutto se hanno, da sempre, un carattere non facile. Allora è meglio andarli a trovare ogni tanto, quando ci sentiamo di non odiarli. Perché tenerli in casa, solo per fare i buoni?

Il punto di partenza, non dimentichiamolo, non è una mia ideologia, ma lo stato di malessere che so essere presente in te e in tuo marito, da due anni a questa parte, malessere che tra l'altro spostate sul rapporto di coppia. Non potete incontrarvi finché ci sono di mezzo i fantasmi. Ci sono tante altre persone qui dentro che sono in coppia, che non possono incontrarsi col loro partner, non è che ci siete solo voi due; è una cosa che riguarda molta gente qui dentro. Non si possono incontrare col loro partner, finché hanno di mezzo i fantasmi dei genitori.

È paura o è amore?

Se sono molto drastico su questa cosa è perché per tanti anni mi sono impegnato, nel lavoro che facevo, perché i vecchi rimanessero a casa. Credo di aver commesso molti crimini in questo modo, perché ho contribuito alla rovina di molte famiglie, in base a un'ideologia che prevedeva che i vecchi dovessero stare per forza a casa con i figli.

Per quanto riguarda me, personalmente, quelli che mi conoscono lo sanno bene. Ho cullato mio nonno, che negli ultimi tre anni di vita aveva l'Alzheimer, fino al suo ultimo giorno, ma so quello che ha significato per me e quello che ha significato per mia madre, quello che ha significato per mio padre e nel rapporto tra loro due. Ero imbevuto di un'ideologia per cui non avrei mollato il nonno per nessuna cosa al mondo. Mia madre e mio padre non ne sono usciti indenni e

anch'io qualche danno l'ho subito. È stata un'esperienza che certamente non consiglierei a nessuno.

Quello che mi sento di consigliare è di guardare bene cosa ci tiene veramente legati a questi vecchi: è paura, o è amore?

Vi prego di non tirar fuori la palla che è un intrecchio fra le due cose. Lo sappiamo bene se è paura o se è amore! Ci sentiamo in colpa? È paura. Se non ci sentiamo in colpa, è amore.

Quando stiamo insieme a qualcuno per paura, ci scattano i sensi di colpa, al solo pensiero di lasciarlo. Quando ci stiamo per amore non abbiamo nessun senso di colpa perché sentiamo di essere noi stessi solo standoci assieme, e quindi non ci passa mai per la testa di lasciarlo. Siamo felici, anche se questo qualcuno ci richiede un grosso impegno. È un test molto elementare e facilmente verificabile.

¹ Incontro con Riconoscenti. Vedi nota a p.63.

GENITORI E FIGLI

Scegliere tra il terrore e l'amore

Udine, 21 novembre 2001¹

Quando ripenso ai miei primi passi o almeno ai miei primi passi consapevoli sul percorso spirituale, mi viene sempre da pensare anche al modo in cui devono averli vissuti i miei figli. Per loro deve essere stata una bella baraonda. Io partecipavo alle serate o ai seminari, ma per loro uscivo e certe volte stavo via giorni interi. Io meditavo, ma per loro mi chiudevo in camera e non c'ero per nessuno. Io mi entusiasmavo e parlavo con tante persone, ma per loro mi dedicavo ad altri. Io mi sentivo rivivere interiormente, ma esteriormente per loro ero lontana. Insomma, così a distanza di tempo, mi sembra di averli trascurati.

Proprio nel momento in cui mi stavo avviando sulla strada della consapevolezza, credo di essere stata inconsapevole come non mai nei confronti dei due miei affetti più grandi. Eppure sento che non avrei potuto fare diversamente, sento che se in quegli anni non fossi uscita dai miei binari, non avrei avuto più altre occasioni per farlo. In apparenza potevo essere trasgressiva quanto volevo, ma nel profondo sarei sempre rimasta legata a quella me stessa che mi avevano insegnato a essere.

E allora divento la spettatrice di una scena di tiro alla fune tra due squadre: da una parte i sensi di colpa e i rimpianti, dall'altra la fiducia nel fatto che così doveva essere scritto nel disegno della mia vita. In genere non ci sono perdenti o vincitori ma la corda è sempre tesa.

Mi vengono in mente tante storie di mistici che per seguire la loro vocazione hanno abbandonato i loro cari. Un tempo mi sembravano crudeli, forse mi sembrano crudeli anche adesso. Io non sono una mistica e non ho fatto gesti drastici, ma per un po' di tempo per seguire... me stessa, ho abbandonato chi amavo.

Mi chiedo, ti chiedo se sono stata crudele. O forse quella corda tesa è il prezzo che devo pagare per essere così fortunata da avere nella mia vita due figli in gamba e un maestro con cui camminare?

Una lacerazione rispetto ai figli

Questo tiro alla fune, questa lacerazione, questa tensione, o comunque questo conflitto, tra i sensi di colpa da una parte e, dall'altra parte, la possibilità di percorrere un cammino nella direzione del ritrovamento di se stessi, l'autrice di questa lettera ce lo propone rispetto ai suoi figli.

Qualcuno di noi questa lacerazione può averla avvertita nei confronti del partner, del marito, o della moglie, o dei genitori, o di un gruppo di amici che si frequentavano e, a un certo punto, abbiamo lasciato perché non desideravano, a loro volta, frequentare ambienti di ricerca interiore.

Questa sera, però, desidero attenermi alla tematica dei figli e non desidero eludere, attraverso ragionamenti di principio, il dolore che la persona che mi

ha scritto prova per la sofferenza che forse ha procurato ai suoi figli, che non avevano probabilmente strumenti sufficienti per potersi difendere, per potersi ribellare in modo chiaro. I suoi figli erano giovani allora: se avessero avuto magari trenta o quarant'anni, si sarebbero comportati come fanno i figli trentenni o quarantenni quando non sono d'accordo con le scelte dei genitori, che frequentano una compagnia inusuale per la nostra cultura.

Un sottile inganno

Ed è facile guardando indietro, alla storia dei nostri figli, scivolare nel pensiero che tutto ciò che è accaduto loro di faticoso, di difficile, tutto quello che ha avuto a che vedere con la loro sofferenza possa essere dipeso, in fondo, dalla nostra mancanza di presenza in quel periodo in cui ci è sembrato di trascurarli, per seguire qualche cosa che andava nella direzione della voce della nostra anima.

Credo che il timore che i figli possano soffrire molto, se il papà o la mamma si impegnano in attività che non siano quelle riconosciute culturalmente dalla nostra società, sia molto diffuso. La persona che mi ha scritto non avrebbe mai avuto questi problemi, se fosse stata una manager di successo impegnata ogni sera a trattare delle azioni in borsa. Sarebbe stata convinta di averlo fatto per il benessere dei suoi figli. Così come non si pongono questi problemi tutte quelle persone che partono di casa la mattina alle sette e tornano

alle ventidue, giusto in tempo per un salutino rapido ai figli, perché, comunque, stanno via tutta la giornata a lavorare per il bene dei loro figli.

C'è un sottile inganno in tutto questo.

Quando facciamo delle cose, compreso l'andare via di casa, magari per dei mesi, per fare gli emigranti e per guadagnare dei soldi, o per impegnarci nella nostra professione socialmente riconosciuta, non scattano assolutamente dei sensi di colpa. Nel momento in cui, invece, noi cominciamo a fare qualche cosa che ci viene richiesta dalla parte più profonda di noi, che non ha un riflesso immediato, o per lo meno noi non lo vediamo, sui nostri figli, ecco che ci scatta subito il senso di colpa.

Quante sono le mamme presenti, che hanno difficoltà a percorrere con più decisione un cammino spirituale, che preveda delle pratiche che le porterebbero via di casa, per esempio, due volte alla settimana? E quante sono le mamme che, viceversa, se fossero impegnate due, tre volte alla settimana nel loro lavoro, lo farebbero con molta più serenità, si sentirebbero più a posto con la coscienza? Certo, con tutta probabilità il marito non avrebbe niente da dire, anche perché, magari, l'essere impegnati per il lavoro, alla sera, potrebbe creare le premesse per fare carriera, cosa che andrebbe bene a tutti. Ma per quanto riguarda i figli l'assenza è la stessa.

Non ci permettiamo di seguire la voce della nostra anima

Di fatto, la questione si sposta sulla percezione da parte nostra di ciò che noi stessi facciamo e di come tendenzialmente ci attribuiamo delle possibili colpe. L'autrice della domanda non è che se le attribuisca, non è certa di aver fatto del male ai suoi figli, ma propone una riflessione, si chiede e mi chiede se ha agito in modo crudele. C'è qualcuno di noi, invece, che è proprio certo di fare del male, se per esempio, per tre sere alla settimana, se ne esce di casa per costruire qualcosa che vada nella direzione della pace, della benevolenza, dell'accoglienza, dell'amicizia assieme ad altre persone.

È una questione di percezione, da parte nostra, di quello che facciamo; non ci permettiamo, in altre parole, di seguire la voce della nostra anima, perché dall'altra parte ci sono altre voci che chiamano. E le altre voci sono rappresentate dalla voce del marito, della moglie, dei genitori, dei nostri figli.

«Non posso fare questo perché altrimenti trascurerò i miei figli». Però fare un lavoro, che sarebbe anche possibile cambiare, e che prevede di stare fuori di casa dalla mattina alla sera, non si mette in discussione. Non si mette in discussione che ci siano i nonni che vanno a prendere i figli a scuola, ma si mette in discussione se usciamo alla sera per fare qualcosa, di cui avvertiamo l'esigenza con una parte profonda di noi stessi. Non ci sentiamo completamente a nostro agio, nel farla, soprattutto perché siamo disapprovati

dal nostro ambiente.

Quindi, voglio invitarvi a riflettere, anzitutto, su quanto noi stessi pronunciamo dei giudizi negativi, nei confronti di noi stessi, su ciò che facciamo, essendo in questo fortemente condizionati dai valori che ci sono nella cultura in cui viviamo.

Nella nostra cultura mediterranea, in modo specifico italiana e di qualche altro paese latino, questo che stiamo affrontando è un problema molto sentito e si collega ovviamente alla sovrapposizione che dentro di noi facciamo, in modo automatico, tra la parola responsabilità e la parola colpa.

Responsabilità e colpa

Noi non abbiamo la percezione della differenza enorme che passa tra responsabilità e colpa, tanto che, quando facciamo qualcosa che sappiamo andare nella direzione di una ricostruzione di noi stessi che ci consente, e poi magari anche lo verifichiamo, di essere più amorevoli per esempio con i nostri figli, non riusciamo a dire semplicemente: «Mi assumo la responsabilità di lasciare i miei figli a loro padre (perché hanno anche un padre) e di prendere qualche ora per me. E mi assumo questa responsabilità perché ho capito che ho bisogno di questo».

Non appena dentro di noi si profila anche nebulosamente la parola «Mi assumo la responsabilità di...», scatta subito in qualche modo: «Devo anche sentirmi in colpa».

Ognuno di noi viene in questo mondo con un particolare bagaglio di esperienze già accumulate nel passato. Ognuno di noi si ritrova a vivere precocissime esperienze nell'infanzia, nei primi anni di vita e nell'adolescenza, che si differenziano molto tra loro. Possiamo proprio dire che qualcuno di noi viene a questo mondo per tutta una serie di motivi che prendono le mosse da chissà quanti secoli fa, e poi si consolidano nel particolare tipo di rapporto che abbiamo avuto con i nostri genitori, e nella particolare vita di rapporto che ci siamo costruiti con il mondo, a seguito di questi stampini che ci sono restati impressi, proprio in virtù del rapporto che abbiamo vissuto con i nostri genitori.

Potremmo dire che c'è qualcuno di noi che viene a questo mondo avendo come scopo vero, da realizzare veramente, che potrebbe dare alla sua vita un senso di interezza, di pienezza, di premessa per la felicità, quello di essere semplicemente madre o padre di famiglia. Ma molti che credono di essere venuti a questo mondo per essere madri e padri di famiglia, di fatto, se poi osserviamo la loro giornata, il loro impegno, come impiegano le loro ore, in che direzione va la loro energia e di che qualità è, scopriamo che poi con i figli non ci stanno poi molto. Tuttavia si sentono a posto con la coscienza, perché stanno facendo delle cose che sono socialmente accettabili, condivise.

Lasciamo stare, comunque, questo imbroglio che queste persone fanno a loro stesse e, in fondo, anche ai loro figli, e rimaniamo semplicemente sull'osserva-

zione che ci sono degli esseri che si realizzano proprio così. Si realizzano nella vita familiare, attraverso l'essere padri, mogli, mariti. Sentono che è la vita familiare a dare pienezza totale alla loro esistenza. E le persone che sentono questo, sono forse meno spirituali di quelli che, invece, sentono il bisogno di fare un pellegrinaggio in India, da quando avevano cinque anni? Certamente no, non sono meno spirituali. È importante, però, che siano perfettamente coerenti. Non che dicano di essere così, ma poi, osservando ciò che avviene nei fatti, si scopra che il rapporto con i loro figli, che loro dicono a parole di mettere al primo posto, anzitutto risulti non essere al primo posto nella loro mente, e in secondo luogo risulti essere magari di una qualità, un'energia che è attraversata da sentimenti che hanno a che fare molto spesso con la stizza, con il fastidio, con un senso di limitatezza. Se, invece, è proprio vero che è così, che sia così per queste persone: quella è la loro strada spirituale. Non hanno proprio bisogno di cercare niente da nessun'altra parte o, al massimo, può essere loro utile cercare dei momenti di supporto, in situazioni dove ci siano anche delle riflessioni che rimandano al mondo spirituale, tanto da attingere un po' di forza, per poi tornare in famiglia ed essere totalmente dediti all'accudimento, all'educazione, al rapporto con i loro figli. Se uno sente, nel profondo della sua anima, di essere venuto in questo mondo per quello, e che quello è il centro dei suoi interessi, che faccia quello e lo faccia bene.

Un messaggio più profondo degli altri

Ma, vedete, non tutti noi siamo venuti in questo mondo con questo programma e, soprattutto, molti di noi hanno elaborato che l'esperienza della maternità, l'esperienza della paternità, lungo la loro vita, è certamente una cosa importante, e da vivere con quanta più amorevolezza, dedizione e coerenza possibile, ma che non è sufficiente. C'è qualcosa che fa sentire dentro che questo non basta.

C'è qualcuno di noi che è venuto a questo mondo sentendo con precisione, magari dopo il periodo dell'adolescenza, della prima giovinezza, o diciamo dei primi anni dell'età adulta, che non basta, per sentirsi veramente se stessi, vivere con un uomo o vivere con una donna. Ci sono di quelli che, viceversa, sentono che, per loro proprio questo è tutto ciò che può dar senso alla vita e il resto è accessorio.

Ci sono di quelli che sentono che un rapporto buono con i figli, un rapporto buono con il partner, un rapporto buono con la vita familiare, può essere un supporto, che è bene che ci sia, ma non è lì il centro. Il centro è da qualche altra parte. Attraverso strade tortuose, qualcuno approda a qualche gruppo di ricerca spirituale e avverte che lì c'è una risposta che né i figli, né i genitori, né il marito, né la moglie possono dare.

E allora cosa fare quando si scopre questo? Cosa ci accade di solito? Ci sentiamo egoisti, strani, diversi, magari, dai nostri fratelli e dalle nostre sorelle, che sono venuti al mondo con tutt'altro bagaglio di esperienze.

Non tutti abbiamo le stesse esigenze. Non tutti abbiamo lo stesso cammino che ci sta attendendo. Non tutti abbiamo le stesse prove da affrontare. Ciò che è scritto, per ognuno di noi, da qualche parte, è diverso da ciò che è scritto per chiunque altro essere di questo mondo.

Allora è necessario, credo, accettare molto umilmente ciò che si sta facendo vivo, in un certo momento, in quel luogo profondo di noi stessi che qualcuno di noi chiama cuore, qualcuno di noi chiama “anima”, qualcuno di noi chiama “la nostra essenza profonda”, qualcuno di noi chiama “il Sé”, qualcuno di noi chiama “lo Spirito”, qualcuno chiama “la voce di Dio”. E l’umiltà che ci vuole nell’accettare questi segnali, dev’essere proprio umiltà, perché la nostra ragione ci imporrebbe altre scelte.

Il nostro cuore non sempre è così compatto nel mandarci messaggi, spesso ci manda dei messaggi contraddittori. Ma noi sentiamo che tra tutti questi messaggi ce n’è uno più profondo degli altri.

Siamo in tanti in questo mondo

Nel periodo a cui fa riferimento l’autrice di questa domanda, il messaggio più profondo per lei era quello che andava nella direzione di fare ciò che poi, nella realtà, ha fatto. A qualcuno potrebbe sembrare una situazione ferma, per come l’ho presentata fino a questo momento: uno segue la voce della sua anima e dall’altro lato ci sono delle persone che soffrono.

La situazione, invece, non è affatto ferma. E ciò che

fa sì che questa situazione noi la possiamo vedere in modo aperto ed evolutivo è che questa madre non ha cancellato dalla sua vita i suoi figli, non ha cancellato dalle sue riflessioni la preoccupazione di aver fatto loro del male. Questo tiene aperta la questione ed esige una risposta.

E allora guardiamo effettivamente cosa è successo a questi figli, cosa è successo a questa madre, in virtù delle scelte che ha fatto.

Ma, soprattutto, consideriamo quella che è la chiave di volta che ci permette di capire la soluzione di questo quiz: in questo mondo e in tutti gli altri mondi possibili che possiamo contattare, non ci troviamo a essere solo noi e nostra moglie, noi e nostro marito, noi e la nostra donna, noi e il nostro uomo, noi e i nostri figli, noi e i nostri genitori, noi e i nostri nonni, noi e i nostri cugini. Siamo in tanti in questo mondo e niente, niente, ci autorizza a credere che la nostra presenza amorevole deve essere indirizzata più verso i nostri figli, che non verso qualsiasi altro essere. Questa, vedete, è la frase scandalosa di questa sera.

Vorrei ridirvela proprio bene. Niente ci autorizza a pensare, se non i condizionamenti culturali, che i nostri figli debbano da noi essere messi al primo posto, rispetto a qualunque altro essere. A tutti noi viene spontaneo di metterli al primo posto, ma il fatto che ci venga spontaneo, non vuol dire che sia quello che per tutte le nostre vite future continueremo

mo a fare. Perché verrà il giorno, per tutti noi, in cui comprenderemo bene, fino in fondo, che non c'è alcuna differenza tra i nostri figli e i figli di Saddam Hussein, di Bin Laden, di Bush o di Berlusconi o del marocchino che chiede la carità, lavando i vetri all'incrocio. Tutti questi figli non sono per niente diversi dai nostri figli, dal punto di vista dei diritti civili, politici, sociali, economici e affettivi.

Li vediamo tutti gli altri?

Nostro marito, nostra moglie, il nostro uomo, la nostra donna, vengono forse prima di qualunque altro essere umano? Sì, dite voi; sì, dice la cultura; sì, ci hanno insegnato. E perché mai? Cosa hanno di più meritorio di tutti gli altri? Semplicemente perché, a differenza di altri, hanno avuto una parola gentile, nei nostri riguardi, magari tanti anni fa? Semplicemente perché abbiamo condiviso con loro un pezzo di strada?

Ma come possiamo essere così presuntuosi, da pensare che i nostri pezzi di strada li facciamo solo assieme alle persone che stiamo vedendo in carne e ossa, accanto a noi, in questa vita? Sapete con quanta gente abbiamo percorso dei pezzi di strada? Sapete quanta gente avrebbe bisogno, semplicemente, di una parola buona, di un gesto amorevole, per sentirsi finalmente degna di vivere?

E noi siamo occupati nei nostri pensieri, trentasei ore al giorno, a guardarci i nostri sensi di colpa nei

confronti di quell'uomo, di quella donna, di quel bambino, di quella bambina. Ma li vediamo tutti gli altri uomini, le altre donne, gli altri bambini?

Mi rendo conto che, se parlo di uomini e di donne, posso essere frainteso perché probabilmente il livello di consapevolezza, in cui noi tutti ci troviamo, non ci consente ancora di parlare di queste cose con assoluta purezza di cuore e quindi sono facili i fraintendimenti. Ma so che se parlo di bambini, dal momento che siete tutti mediterranei latini, il discorso lo potete capire. Il bambino afghano ha meno diritti di vostro figlio? Il bambino che abita nell'appartamento di fronte al vostro ha meno diritti di vostro figlio?

I bambini del mondo sono esattamente tutti uguali. Qualcuno di quei bambini ha scelto di prendere una forma fisica, utilizzando alcune molecole del nostro corpo. Qualcuno di quei bambini ha scelto di avere vicino, nei primissimi mesi di vita, nei primi anni di vita, preferenzialmente una certa mamma e un certo papà.

Trascurare i figli per fare che cosa?

Quindi facciamo il possibile per essere vicini ai nostri figli, finché sentiamo che veramente i nostri figli proprio di noi hanno bisogno, così come siamo nella nostra forma fisica, nella nostra personalità, nelle nostre carenze e nei nostri doni. Fino a quel punto sì, ma da quel punto in avanti dipende da quale scelta facciamo.

Se una persona trascura (uso volutamente questo termine forte riprendendolo dalla lettera) i suoi figli, la domanda che ci dobbiamo fare è: «Per fare che cosa?».

E qui c'è la soluzione. Evidentemente se una persona trascura i suoi figli solo per inseguire dei sogni, delle illusioni o dei miraggi, che fin dall'inizio sono facilmente individuabili come sogni, illusioni e miraggi che non portano amore nel mondo, ma al massimo possono dare soddisfazioni temporanee a qualche parte di noi, fisica o psicologica, certo che in questo caso la nostra responsabilità è proprio grande. Abbiamo fatto una scelta in cui la responsabilità può diventare colpa, nel momento in cui continuiamo in questa direzione, pur rendendoci conto che i nostri figli stanno soffrendo.

Diverso è se la nostra scelta nel trascurare in qualche modo gli affetti familiari, va invece nella direzione, per ciò che ci è possibile, date le nostre carenze e dati i nostri doni, di creare attorno a noi un mondo dove tanti esseri possano avere occasioni di sperimentare l'amore, l'apertura, l'essere se stessi. Un mondo dove noi ci sentiamo continuamente rimandati dentro di noi, nel rivedere tutti gli impantanamenti in cui il nostro ego ci trascina, giorno dopo giorno. E attraverso questa esperienza sentiamo che qualcosa di buono stiamo facendo per molte persone e quindi per molti bambini, perché le persone, anche se lavoriamo direttamente solo su persone adulte, hanno dei figli. Stia-

mo creando un clima che, nelle nostre intenzioni, è un clima amorevole, disponibile, in cui le persone possano esprimere pienamente ciò che di meglio hanno dentro di loro.

Se facciamo questa scelta, e a casa c'è la bambina o il bambino che si stanno lamentando perché la mamma è egoista ed esce la sera, cosa pensate sia meglio scegliere per noi? Cosa pensate ci diremo, quando ci avvicineremo al nostro tramonto, in questa vita? Quando, guardando alle nostre spalle, tireremo le somme e ci chiederemo: «Cosa ho fatto per la gente, per gli altri?».

Ripeto, ci sono di quelli, e ce ne sono, che diranno: «Ho dedicato tutte le mie energie ai miei figli e facendo così ho sentito proprio che facevo quello che dovevo fare. Avessi fatto qualunque altra cosa avrei tradito la mia anima». Ma ce ne sono altri, che lo sanno già da quando avevano quindici anni, da quando ne avevano venti, che non è tutta lì la loro vita. Per queste persone, nel momento in cui comincia ad aprirsi un'altra prospettiva, sentono che è importante andare incontro a quella, realizzare qualche cosa che vada in quella direzione.

Tutto ha un senso

Non ha senso, mai, pronunciare dei giudizi sulle scelte che le persone fanno. Ha senso, però, che ci interroghiamo e, se queste persone ce lo consentono, che insieme a loro guardiamo le motivazioni che le spingono a fare delle scelte, piuttosto che delle altre. Vanno bene tutte le scelte che siano espressione di

una vita impostata sulla lunghezza d'onda della propria anima, qualunque sia questa lunghezza d'onda.

Ho avuto modo più volte di dirvi, e lo ribadisco anche questa sera, che ci sono delle persone che vengono in questo mondo con il compito di stare ai margini della società. Ci sono delle persone che vengono in questo mondo con il compito di essere i capi di questa società. Ci sono delle persone che vengono in questo mondo con il compito di scandalizzare, attraverso le atrocità che commettono, gli esseri umani che, nella stragrande maggioranza, dormono.

Ci sono degli esseri particolarmente nefasti, che vengono in questo mondo con il preciso compito, di cui non sono assolutamente consapevoli, di svegliare la maggior parte possibile di esseri umani, che ha bisogno di azioni brutali, di guerra, di distruzione, di provocazione, per svegliarsi e prendere le distanze dall'orrore che queste persone provocano. Sappiate che queste persone hanno questo compito, ecco perché Dio non si è sbagliato, nel momento in cui ha fatto sì che venissero al mondo Bin Laden o Bush, che come ben sapete sono fratelli siamesi. Ma se fratelli siamesi è una parola troppo forte, o troppo incomprensibile, diciamo allora che fanno parte dello stesso piano generale di controllo dell'umanità. E questo non occorre essere degli esoteristi per dirlo. I potenti del mondo fanno parte di un'unica élite. Prendono forme diverse, nomi diversi, assumono vesti diverse, sostengono religioni diverse, propongono ideologie diverse, ovviamente sempre tutti in

nome di Dio e della giustizia, ma fanno parte di una stessa élite che consapevolmente, ad alti livelli, desidera tenere gli esseri umani in uno stato di paura, di soggiogamento, di dolore. C'è posto anche per loro, anzi, per fortuna ci sono anche loro perché contemporaneamente un'altra parte di umanità, che riesce a prendere coscienza di questi giochi, può dire: «Io non ci sto. Non esiste nessuna guerra santa, né che parte dall'Islam, né che parte dagli Stati Uniti. La guerra è solo guerra, è solo distruzione. Voi, potenti della terra, ci avete fatto vedere, nel corso dei millenni, che la guerra è sempre la stessa storia. È un'aberrazione che si traduce in un'infinità di morti, di distruzioni e che va poi a vantaggio di pochi, mentre la maggior parte della gente continua a star male. Non ci stiamo più a questi vostri imbrogli».

Ma se non ci fossero quelli che fanno gli imbrogli, come potrebbero fare altre persone ad accorgersi che è possibile essere imbrogliati? Se non ci fossero state le persone morte, sotto le Torri gemelle o sotto le bombe di Kabul, quanti di noi avrebbero mai scoperto una storia che sta andando avanti da decenni, per qualche tonnellata di petrolio da gestire e da cui trarre profitto?

C'è qualcuno di noi che non lo scoprirà mai. C'è qualcuno di noi, che vive a un livello tale di trance per cui, finché non gli cade la bomba sulla testa, continua a preoccuparsi di un dolorino artrosico che gli è uscito la mattina. Solo quando arriva la bomba si accorge che c'è la guerra. Quanti, tra i più anziani di noi, erano consapevoli, ai tempi dell'occupazione cinese del Tibet, delle

morti e della distruzione operata in quella zona del mondo? E anche negli anni successivi, quanti di noi hanno avuto il coraggio di leggere quelle pagine della storia?

Eravamo in trance. Oggi molte persone sono in trance. C'è proprio bisogno, evidentemente, che ci siano degli scossoni forti, perché le persone siano nella possibilità di scegliere tra il terrore e l'amore.

Il terrore passa anche attraverso le quattro mura domestiche e si chiama, a volte, nervosismo del papà, esaurimento nervoso della mamma, arteriosclerosi del nonno... ma per il bambino è il terrore! Il terrorismo nasce lì.

Se non ci fosse chi ci fa vedere gli orrori di questo mondo, mai potremmo prendere le distanze da questi orrori. Quindi vedete che c'è posto anche per chi provoca degli orrori e che tutto ha un senso?

Sii onesta nel dirti questo...

Allora, se hanno un senso anche gli orrori, può aver avuto un senso il tuo esserti dedicata ad altre cose che non siano state solo ricerche di temporanee e personalissime gratificazioni. Hanno avuto un senso quelle tue uscite di casa, in cui, certamente, accanto a qualche cosa che era suggerito dal tuo ego, dal tuo desiderio di ricevere delle gratificazioni, credo tu possa dire che qualche cosa di buono da te è passato a qualche altra persona, e forse a molte persone.

Noi non sappiamo quali siano le prove che i nostri figli devono superare, per poter diventare veramente

adulti. Se siamo particolarmente intelligenti e sensibili, però, capiamo se qualcosa di difficile, che i nostri figli hanno affrontato, è stato loro utile per fare un passettino in avanti.

In genere, quando noi siamo mossi da intenzioni buone, che vanno nella direzione di seminare quanto più è possibile attorno a noi parole d'amore e di pace, anche se nostro figlio o nostra figlia fanno un bagnetto di meno alla settimana, nell'economia generale, probabilmente, vale la pena che noi abbiamo fatto la scelta che abbiamo fatto.

Solo se noi sentiamo di essere venuti a questo mondo per far sì che nostro figlio o nostra figlia facciano il bagnetto ogni sera, per stare loro vicini nel momento del bagnetto o del borotalco, per leggere loro una favola prima che si addormentino, non avrebbe senso uscire alla sera per andare a delle riunioni. Sarebbe uno sgarro nei confronti della nostra anima, se quella per noi è la strada che fa sentire la nostra anima viva, se la fa sussurrare: «Questo devi essere! Oh, finalmente qui! Non c'è nient'altro, questo è il tuo posto».

Non possiamo sapere se è uno sgarro anche nei confronti dei nostri figli, se non a posteriori.

Ti assicuro, comunque, in base alla mia esperienza che sono molti di più gli sgarri che vengono commessi nei confronti dei figli, da parte di mamme scontente e frustrate, che da parte di mamme che hanno cercato, in un certo periodo della loro vita, di trovare se stesse. E questo, i figli, una volta cresciuti, lo capisco-

no, anche se hanno sofferto.

D'altra parte, se tu fossi rimasta a casa, come ci saresti rimasta? Com'eri prima di cominciare questa storia? Eri tutta beata, piena di borotalco, e facevi i bagnetti tutte le sere, o eri invece una che porconava perché stava facendo una vita idiota? Sii onesta nel dirti questo.

Quanta felicità siamo stati in grado di favorire?

Concludo con il riassunto di un insegnamento che mi ha sempre molto impressionato, anche perché questo tipo di vicende di cui parla l'autrice di questa lettera, sono vicende che ho vissuto molto da vicino, che ho vissuto proprio dentro di me e che hanno prodotto molte lacerazioni nel mio cuore.

È un insegnamento del Dalai Lama che mi ha molto aiutato, e non cadiamo nella trappola di credere che, siccome non ha avuto figli, il Dalai Lama non può capire questi problemi, perché se facciamo questo discorso allora i maggiori esperti di problemi di figli dovrebbero essere quelli che fanno trentasei figli, mentre è solo una questione di consapevolezza e di saggezza. E, dal momento che io attribuisco molta consapevolezza e molta saggezza al Dalai Lama, vi riporto questo insegnamento.

Al Dalai Lama è stata posta una domanda e che si riferisce sostanzialmente alla vita di Buddha Sakyamuni, ed è anche a Buddha Sakyamuni che si fa riferimento nella lettera, laddove vengono menzionati alcuni mistici che se ne sono andati di casa, creando dolore.

Al Dalai Lama è stato chiesto come poteva spiegare il comportamento di Siddharta Gotama, alla luce di uno degli insegnamenti fondamentali buddhisti, secondo il quale bisogna mettere sempre al primo posto la famiglia, la cura dei figli, lo stare sempre con un uomo o con una donna e non abbandonarli mai.

Il Dalai Lama ha risposto che, qualunque scelta noi facciamo, provochiamo dolore in qualcuno, perché gli altri hanno sempre delle aspettative diverse nei nostri confronti. La cosa importante, quindi, non è portare l'attenzione sugli eventuali dolori che provochiamo, ma è portare l'attenzione sulle intenzioni che ci muovono nelle nostre scelte e, soprattutto, su quanta felicità siamo stati in grado di favorire, di creare, di gettare le premesse, perché potesse svilupparsi in quanta più gente possibile. Poi entra addirittura nel dettaglio, dicendo che, nel caso di Buddha, le persone che più avevano potuto soffrire per la sua scelta, in fondo erano soltanto quattro: la matrigna di Buddha (la mamma di Buddha era morta durante il parto) che lo aveva allevato; il papà che, comunque, era sempre incazzato, dal momento che il figlio non voleva diventare un re pieno di forzieri d'oro e capo di un esercito che potesse conquistare progressivamente altri territori, seminando morte e distruzione; la moglie e il figlio nato da poco. Anche se è davvero possibile che queste persone abbiano veramente sofferto, a causa della scelta di Buddha, non possiamo non considerare quanto, questa stessa scelta, abbia contribuito a portare nel

mondo liberazione, gioia e felicità.

Non possiamo non considerare quante persone si siano avvalse del suo aiuto, della sua presenza amorevole e del suo insegnamento, e quante siano state risvegliate da una semplice sua parola. Tutto questo non sarebbe accaduto, se fosse rimasto nella sua dimora a fare il principe e, magari, a correre in cerchio nei giardini con sua moglie e il suo figlioletto, o a contare soldi e a organizzare guerre!

Pensiamo anche noi a questa cosa.

Quando portiamo l'attenzione sul dolore che provochiamo a qualcuno, che magari sta proprio soffrendo enormemente a causa di nostre scelte, facciamo proprio bene a sentirci molto in colpa, se si tratta di una scelta dettata soltanto dal desiderio di avere delle gratificazioni per noi. Ma se finalmente indirizziamo le nostre scelte verso qualche cosa che abbia a che vedere con la felicità di molti esseri umani, non più uno solo, non più solo due, ma quattro, cinque, diecimila, centomila... i nostri figli, visto che è soprattutto di loro che stiamo parlando, avranno la possibilità di utilizzare quest'occasione di essere lasciati a casa, la sera, come un'esperienza che li aiuta a diventare adulti. E se non riescono a superare questa esperienza, vuol dire che non la devono superare, che dovranno farsi allora venti gruppi di *Primal²* quando avranno quarant'anni! I gruppi di Primal nascono per questo, in fondo: per quelli che non sono riusciti a superare che la mamma uscisse la sera.

Nel tuo caso, mi sembra che i tuoi figli siano cresciuti benissimo e che siano due ragazzi davvero in gamba. Chissà che non fossero anche contenti che tu ti togliessi di torno, ogni tanto.

Quello che noi abbiamo fatto non poteva essere diversamente

Teniamo presente, quindi, come centrale, quello che facciamo in alternativa allo stare a casa per essere la moglie solerte e dedita alle menate di suo marito, oppure la mamma amorevole che vuole a tutti i costi verificare se c'è un arrossamento sotto l'ascellina destra del bambino la sera, e quindi deve essere lì per l'ora in cui va a letto, per poi lamentarsi, una volta verificato che non c'è il rossore, perché non sa come passare la serata! Magari avesse avuto il rossore, così avrebbe avuto un senso rimanere a casa, e invece il bambino sta benissimo!

Che cosa facciamo in alternativa allo stare a casa, per evitare il dolore dei nostri cari? Che cosa facciamo in alternativa all'evitare il dolore dei nostri genitori, che su di noi hanno costruito dei progetti tutti loro?

Quello che noi facciamo certamente provocherà loro dolore. Questo è un dogma che dobbiamo accettare: qualunque cosa noi facciamo provoca dolore ai nostri genitori. Questo lo abbiamo già imparato da tutti i libri di psicologia, a meno che non facciamo esattamente quello che loro vogliono, ma in questo caso sappiamo che perderemmo noi stessi, la nostra anima.

La nostra anima non è una propaggine, una specie

di proboscide che esce dall'ego elefantiaco dei nostri genitori. La nostra anima viene da un altro mondo, non da quello dei nostri genitori. E la nostra anima ci fa delle richieste.

Cosa c'è che può giustificare il non fare ciò che i nostri genitori vorrebbero veramente, se questo provoca poi a loro il famoso infarto, l'angina, la colite spastica, la depressione?

Cosa c'è che può giustificare il non fare ciò che i vostri mariti vorrebbero? Ci sono mariti che fanno lo sciopero della fame, che tentano il suicidio, che minacciano la strage al supermercato, che diventano rabbiosi, cattivi, rancorosi. Certo, in fondo, donne, ve li meritate; se continuate a tenerveli, ve li meritate. Ve ne andate di casa e loro soffrono, tornate a casa alla sera e li trovate sbronzi, sotto il tavolo, con la bottiglia di whisky. Si sono ubriacati perché voi siete uscite una sera e loro pensano che vi siete fatte scopare da un battaglione di alpini, perché questo è il pensiero dominante! E voi siete magari andate in un posto dove si raccolgono dei fondi per l'ospedale Emergency di Gino Strada, in Afghanistan, oppure siete venute qui a fare una meditazione e nessuno vi ha nemmeno sfiorato le tette.

Ma insomma! Cosa c'è da mettere al primo posto? L'esigenza che voi diventiate finalmente adulte, autonome e capaci di ascoltare la vostra anima, o il fatto che vostro marito sia sempre tranquillo e pacifico, nel suo sentirsi a posto con la coscienza, perché esce alle sette di mattina e torna a casa alle nove di sera e dice

che vive per la sua famiglia?

Quello che conta è quello che fate, in alternativa al dolore di tutte queste persone. Se dovessimo basarci sulla sofferenza che creiamo agli altri, in base alle nostre scelte, lo ripeto, dovremmo stare nella nostra culla e crescere tutti rattrappiti, ovviamente con la cuffietta, perché anche toglierci la cuffietta potrebbe far preoccupare la zia che viene da Rovigo ogni Pasqua e ogni Natale e dice: «Ma come! Senza cuffietta prende freddo in testa!». E allora dovremo tenerci sempre la cuffietta in testa... e magari abbiamo la barba...

Quello che noi abbiamo fatto non poteva essere diversamente.

¹ Incontro di risposte a domande: incontri aperti a tutti che si svolgono una volta al mese sia a Reggio Emilia che a Udine (le due principali sedi di Oceano di Metta), durante i quali Miten risponde a domande che gli vengono poste attraverso lettere o e-mail. Le problematiche affrontate possono essere le più diverse, ma sempre le risposte offrono importanti indicazioni per il lavoro interiore.

² Primal è un processo terapeutico che serve a prendere coscienza dei condizionamenti, delle carenze e delle ferite a cui si è sottoposti nei primi anni di vita e a guarire dai loro effetti nell'età adulta.

Tutti i bambini del mondo sono nostri figli

Udine, 11 gennaio 2002'

Parto anche io dal rapporto con mio figlio di cinque anni e mezzo. Nonostante abbia cercato consapevolmente di non trasmettergli i modelli coercitivi ricevuti dai miei genitori, di fatto mi sono resa conto che ciò non è possibile. Credo che abbia già assorbito tutte le mie resistenze, il mio non lasciar andare.

La domanda è quindi: come posso evitare di sprecare continuamente energie, o meglio, come posso evitare di dare energie alle resistenze, all'angoscia e trasmettere, invece, serenità a mio figlio e a chi mi sta intorno?

I nostri figli ci rimandano come noi siamo

Questa persona, che è una madre di un bambino di cinque anni e mezzo, mi chiede come può canalizzare la sua energia in modo da non proporre a suo figlio i modelli autoritari, coercitivi, assorbiti dalla sua famiglia d'origine ed essere invece più orientata verso uno stato d'animo che le consenta di sentirsi positiva, per poter stare anzitutto meglio con se stessa e, quindi,

poter essere davvero d'aiuto a suo figlio.

Quasi sempre i figli sono per noi delle occasioni straordinarie per poter valutare quanto davvero stiamo procedendo su un sentiero spirituale, quanto davvero sentiamo di mettere in pratica quello che ci sembra, in teoria, di aver acquisito. Perché, come ben sappiamo, con i nostri figli non c'è modo di raccontarcela tanto: i nostri figli ci rimandano con molta precisione come noi siamo. Ce lo rimandano in tutti i modi possibili, con i loro comportamenti, con il loro nervosismo, con la loro serenità, direttamente con le parole, attraverso delle domande che a noi risultano spesso imbarazzanti. Insomma, abbiamo in continuazione la possibilità di verificare, nel rapporto con i nostri figli, a che punto ci troviamo veramente sul nostro percorso, qualunque percorso esso sia, che abbia anche una connotazione di tipo spirituale.

Spesso usiamo i nostri figli come biglietto da visita, per far conoscere quali possano essere i nostri problemi di relazione, e molto spesso ci poniamo problematiche di tipo pedagogico, quando viceversa, nella sostanza, almeno in questa lettera, è centrale la domanda: «Ma io come posso essere libera da sofferenza?».

A chi mi ha posto questa domanda, voglio rispondere evitando ciò che ho detto in molte occasioni, in questi anni, parlando di questo argomento. Credo che siano centinaia le occasioni in cui ho affrontato, passo dopo passo, tutte le sfaccettature della nostra soffe-

renza e delle metodiche che possiamo adottare per liberarci dalla sofferenza.

A questa persona voglio rispondere in un altro modo, quindi in un modo non canonico, non scientifico, non collaudato da secoli di esperienza fatta dalle principali tradizioni spirituali del mondo, che io mi sono limitato semplicemente a tradurre con parole mie in questa sede.

Se ciò sta accadendo, ciò è giusto che accada

A volte ci sentiamo angosciati, ci sentiamo senza alcuna speranza, ci sentiamo attraversati da ondate di rabbia che ci portano su versanti difficili da percorrere lungo il nostro cammino, perché cosparsi di spine dolorose che hanno a che vedere con la nostra infanzia e soprattutto con le figure significative della nostra infanzia.

Quando siamo in queste situazioni, quando ci sentiamo perduti, smarriti, all'interno di qualche cespuglio di rovi, oppure assolutamente privi di ogni appiglio, dentro uno stagno di sabbie mobili e ci sembra di affondare sempre di più, ricordiamoci sempre, in ogni istante di quei momenti, che se ciò sta accadendo, ciò è giusto che accada. E questo teniamolo come un punto fermo per noi. Teniamolo come un paletto che abbiamo piantato sul bordo dello stagno dove ci sono le sabbie mobili e a cui ci possiamo aggrappare nei momenti in cui siamo disperati.

«Ciò che mi sta accadendo è ciò che va bene stia

accadendo. La mia mente non riesce a comprendere questo per bene, ma questo è stato detto sempre da tutti i maestri e ciò è sufficiente. È stato detto da tutte le persone sagge e questo è sufficiente. Non dovrebbe andare affatto diversamente il mondo, se il mondo ora mi sta proponendo questa esperienza».

Questo teniamolo come primo aggancio, come primo paletto che noi abbiamo fissato lì fermo, sul bordo di quello stagno di sabbie mobili in cui stiamo sprofondando. Forse se riusciamo ad allungare la mano e ad aggrapparci a questo paletto, non sprofondiamo del tutto. È il paletto dell'accettazione che tutto ciò che è in questo universo, diversamente non potrebbe essere.

Non potrebbe essere, semplicemente per il motivo che se crediamo a una forza che ci sovrasta tutti e che possiamo chiamare Esistenza, Energia, Dio, Provvidenza, Tao, Legge, Dharma, come potremmo pensare di avere un'idea migliore del Tao, del Dharma, per come dovrebbe essere la realtà? Ci è difficile semplicemente da accettare, ma questo deriva dai nostri condizionamenti, che hanno a che vedere con ciò che noi predefiniamo in anticipo essere buono per noi da accettare ed essere difficile per noi da accettare.

E la realtà ci pone continuamente di fronte a questa scelta: accettare come siamo, accettare le situazioni in cui ci troviamo, accettare le difficoltà che ci sono nel rapporto con un figlio, accettare le difficoltà che ci sono nella malattia, nella vecchiaia, in un lutto, o

non accettarle. Lo spartiacque è proprio dato dalla capacità che noi abbiamo di accettare tutto questo, oppure di non accettarlo.

Sempre mantenendo questa metafora dello stagno con le sabbie mobili in cui noi siamo caduti, quindi, il primo paletto che ci può aiutare in certi momenti è un'idea ben ferma di ciò che sta accadendo, visto come ciò che deve accadere per motivi che ancora, forse, non siamo in grado di capire del tutto, ma che magari fra non molto tempo riusciremo a capire, non occorre che passino degli anni, dei secoli, dei millenni. Potremmo comprenderlo magari anche fra pochissimo tempo e anche se per ora non lo stiamo capendo, sappiamo che tutto ciò ha un senso, perché abbiamo accettato questo, e lo abbiamo accettato perché ci sono stati i maestri che noi amiamo che ce l'hanno detto e ricordato. Le persone sagge, le persone che sanno vedere le dimensioni sottili della realtà ci dicono che tutto ciò che c'è ha un senso buono. È questo che si intende con l'espressione "benevolo disegno". E non è che il benevolo disegno stia dietro un disegno malevolo, che sia il sottofondo di un disegno malevolo e doloroso che deve essere spostato, per vedere qual è il disegno benevolo. No, è proprio in quel disegno che noi percepiamo come malevolo che c'è il benevolo disegno: il disegno è un tutt'uno. È proprio dentro a quello che la nostra mente è abituata a vedere come cattivo che c'è anche il buono.

Se questo dunque lo assumiamo come un paletto e

lo mettiamo sulla riva di questo stagno in cui stiamo sprofondando nelle sabbie mobili, forse riusciamo ad allungare una mano e a non sprofondare del tutto nelle sabbie mobili della disperazione.

La gratitudine per ciò che hai e per ciò che non hai

Ma un altro paletto che propongo, in modo particolare a te che mi hai fatto questa domanda, è di considerare, ogni giorno, ciò che dalla vita hai ricevuto, ciò che dalla vita ti è stato dato di poter sperimentare, di poter vivere, di poter apprezzare. Tu sai benissimo che questo non è poco.

Hai potuto, per esempio, sperimentare la maternità. Hai potuto sperimentare certamente le difficoltà dell'essere madre, ma anche la gioia profonda dell'aver dato alla luce una creatura e di vederla crescere. Di questo ne fai una preghiera? Di questo ringrazi l'esistenza? Per la presenza di tuo figlio di cinque anni e mezzo che ti procura dei problemi, che ti si pone come giudice inconsapevole, innocente, della tua capacità di essere amorevole e totale nella disponibilità con lui, ma che anche, allo stesso tempo, ti permette di sperimentare molto spesso un sentimento di tenerezza, un sentimento di apertura, un sentimento di vita che continua oltre te, sei veramente grata all'Esistenza, o a Dio, o a come tu lo voglia chiamare?

Per contrasto, dopo aver piantato questo secondo paletto che è rappresentato dalla gratitudine per ciò

che hai, pianta un altro paletto rappresentato ancora dalla gratitudine, ma stavolta per ciò che non hai e che avrebbe potuto fermarti, renderti ancora più rigida di quello che a te sembra di essere. Non sei rigida, sei solo addolorata. Addolorata perché c'è qualche cosa che non sta andando a posto.

Ma sei grata per quello che non hai? Tanto per dirne una, non hai la povertà economica, la miseria economica che ti costringerebbe a vivere la tua vita alla ricerca continua della sopravvivenza, a livelli in cui mai ti potresti nemmeno permettere di porti queste questioni relative all'educazione di tuo figlio.

Pensa al momento che stiamo vivendo e non considerare questi discorsi come discorsi consolatori, nella misura in cui ci fanno sentire come noi stiamo meglio di quelli che stanno molto peggio di noi. No, sono dei discorsi che ci invitano a farla finita con i nostri piagnistei da borghesi benestanti e a portare l'attenzione su un'umanità vasta, grandissima, che tu sai bene copre più di metà del mondo, in cui davvero la sofferenza, la sofferenza inflitta a tutte le creature, a causa della mente e della mano dell'uomo, è diventata la regola. In queste aree del mondo, i bambini continuano a morire a centinaia di migliaia ogni giorno. E se non muoiono fisicamente, piano piano stanno morendo dentro, perché non hanno la speranza e non c'è il segnale ancora perché questa speranza la possano avere, di avere una madre che pensi a loro.

Sofferenza povera e sofferenza di lusso

Quando pensavo alla risposta che ti avrei dato questa sera, mi sono venuti in mente i bambini di strada di tutto il mondo. Non so per quale motivo e non so nemmeno se tu abbia esperienza di questo, ma è stata un'immagine molto forte. Ci ho pensato molto e credo che questo ti potrebbe aiutare a ridimensionare moltissimo, guardando il tuo bambino, guardando quella che tu pensi essere la sofferenza del tuo bambino.

Noi, genitori smaliziati dalla lettura di molti libri di pedagogia e di psicologia e attenti a tutti gli eventuali errori che ci vengono segnalati dai vari esperti, ci dimentichiamo che, in questo mondo, nostro figlio, nostra figlia, i nostri figli, quelli di sangue, quelli che sono usciti dall'incontro delle nostre cellule con le cellule di un altro essere umano, quelli che sono nati da noi, quelli che comunemente chiamiamo i nostri figli, sono semplicemente degli esseri sui quali abbiamo una responsabilità più diretta e più personalizzata, ma tutti i bambini del mondo sono nostri figli. Tutti. E solo nel momento in cui riusciamo a entrare, anche per poco, in questa prospettiva, sentiamo improvvisamente cosa significhi sofferenza povera dell'umanità e sofferenza di lusso dell'umanità.

La sofferenza di lusso non è da snobbare e rimane pur sempre sofferenza. E noi ci siamo calati su questo piano di realtà, in un angolo del pianeta in cui abbia-

mo a che fare spesso con la sofferenza di lusso, ma è bene che ogni tanto non ci facciamo ipnotizzare da questa sofferenza. È bene che ci ricordiamo che la maggior parte dei bambini del mondo vive una sofferenza povera ed è bene che spostiamo anche lì la nostra attenzione.

Siamo ipnotizzati, addormentati, nel guardare ciò che succede all'interno delle nostre quattro mura domestiche ed è molto comprensibile. È molto comprensibile che ciò che ci viene presentato da nostro figlio, da nostra figlia, come sofferenza, sia qualcosa che ci lacera il cuore direttamente, che ci chiama immediatamente in causa. Ogni tanto, però, vi invito a uscire da questa ipnosi e a portare lo sguardo su paesi che non sto nemmeno a elencare perché tutti li conoscete bene, dove la sofferenza dei bambini è a un ben altro livello rispetto all'introyettare, eventualmente, dei modelli autoritari. E chiediamoci se, per caso, non ci farebbe proprio bene, ogni tanto, concretamente, rapportarci a qualcuno di quei bambini. Tutti sappiamo che è possibile farlo, come se davvero fossero figli nostri, perché sono figli nostri.

Figli dell'umanità

Sono figli nostri perché sono figli dell'umanità. E l'umanità è fatta semplicemente di forme che si differenziano. Ad esempio qui, in questa sala, questa sera, siamo tante forme diverse, ma siamo una sola umanità. Siamo una sola umanità attraversata dalle stesse paure,

dalle stesse speranze. Abbiamo dei corpi che si differenziano minimamente tra di loro, ma dentro di noi c'è qualche cosa che ci sta comunque unificando, anche se noi non lo vediamo.

La maggior parte di noi non lo vede, non vede i legami sottili che ci sono. La maggior parte stenta anche a credere che questo sia vero, ma c'è qualcuno, qui dentro, che vede che siamo tutti legati.

Che senso ha parlare di separatezza tra di noi? Che senso ha parlare di storie individuali, che ognuno deve condurre in modi assolutamente diversi dagli altri? Certo, ognuno ha i suoi particolari compiti in questa vita, ognuno ha la sua particolare personalità. Soprattutto, ognuno di noi viene da esperienze di vite precedenti che sono state condotte in modo diverso e con diverso grado di consapevolezza. Ma ora, soprattutto in certi momenti, si sente che c'è qualche cosa che unisce. In questi momenti possiamo dire: questa è l'umanità.

E allora io sono parte di questa umanità, sono solo una cellula di un grande organismo che si chiama umanità. E i bambini dell'America del Sud, i bambini del Mozambico, i bambini dell'India, del Bangladesh, della Cambogia, sono tutte cellule di questa umanità.

Qui c'è la possibilità, per i più sensibili tra di voi, di sentirla questa umanità che si unisce, che è unita. Ma il fatto che ci sia la possibilità di sentirla, non vuol dire che quando non si sente non ci sia.

Donare qualcosa di sé a qualcuno

Sii grata all'esistenza per ciò che hai avuto. Che tu possa essere sempre nella condizione di sentirti con un compito difficile in questa vita, ma, allo stesso tempo, che tu possa avere anche la consapevolezza che hai le forze per poterlo portare a termine. In qualche modo, e lo sai bene, sei una privilegiata, quantomeno da un punto di vista sociale.

Ora, se questa cosa te la fai entrare dentro nel cuore, capisci quanto sia poco importante soffermarsi su ciò che ti sembra turbare il tranquillo andamento della tua giornata, ma come diventi prioritario il chiederti, alla fine di ogni tua giornata, quanto hai potuto fare, quanto hai fatto veramente, per dare a qualcuno ciò che tu sai bene di poter dare.

La consapevolezza di poter dare qualche cosa di sé, la consapevolezza che questo qualche cosa comunque c'è, perché nella nostra vita l'abbiamo fatta, ogni tanto, l'esperienza del dare qualche cosa di nostro a qualcuno, è un altro paletto che possiamo piantare sulla riva del nostro stagno di sabbie mobili, e a cui ci possiamo aggrappare quando sentiamo che stiamo sprofondando.

Il compito di farla finita con modelli di comportamento

E poi a te, in particolare, voglio dire un'ultima cosa. L'appuntamento per te, come del resto già sai, è quello di rompere un karma familiare. Ma la rottura di un karma familiare può avvenire soltanto nella comprensione profonda, nella consapevolezza di ciò che i

nostri genitori, di ciò che i nostri fratelli e sorelle hanno continuato inconsapevolmente ad assorbire dai riflessi che venivano dagli antenati.

Noi possiamo interrompere un karma familiare pesante, nel momento in cui siamo consapevoli dei riflessi che ci colpiscono, colpiscono i nostri fratelli, colpiscono le persone della nostra generazione e che provengono da papà, mamma, nonni, bisnonni, zii. Quando noi ci rendiamo conto di questo, ci accorgiamo anche, solitamente, che all'interno di una famiglia, qualcuno tra i nostri fratelli, se abbiamo dei fratelli, ha assorbito dentro di sé, più di altri, per esempio più di noi, riflessi negativi.

È quasi scritto, in modo molto leggibile da tutti, che noi abbiamo il compito di farla finita con certi modelli di comportamento. Non si sa quando avremo la forza per cambiare il karma di quelle persone. Sappiamo però che noi abbiamo la possibilità di farla finita anzitutto con i nostri figli. Nessuna condanna nei confronti dei nostri genitori. Loro non sono consapevoli che sono stati semplicemente dei passaggi, dei collegamenti, dei trasmettitori di energia non sempre buona, da una generazione all'altra. Non lo sanno. Non proponiamoci il compito di curarli.

Proponiamoci semplicemente il compito di interrompere questo flusso di energia non del tutto buona, nei confronti quantomeno dei nostri figli.

Hai tutte le possibilità per poter dire di te stessa: «Ho fatto ciò che potevo fare». Ti conosco e so che hai

questa possibilità. Fallo, perché nel momento in cui ti permetterai di dirtelo e andrai in profondità in questa frase, sentirai dentro di te, con precisione, un nuovo amore nei confronti di te stessa. E sarà questo nuovo amore nei confronti di te stessa, che ti permetterà anche di essere più fiduciosa nei confronti del tuo bambino e di sentirti più libera da qualunque senso di colpa anche nei confronti del tuo uomo.

¹ Incontro di risposte a domande. Vedi nota a p.135.

Quello che possiamo trasmettere ai nostri figli

Casa del Glicine, Garassa (Reggio Emilia), 22 aprile 1999'

Credo e spero che non sia un'illusione l'aver abbandonato il mito dei figli perfetti. Penso anche di essere sempre stata convinta che la loro vita appartiene a loro, anche se non sempre, nella pratica, posso essere stata fedele a questa mia convinzione, ma quello che non sopporto è di poter essere io a far loro del male.

Anche i figli hanno il loro ego

Hai già fatto molte domande sulla tematica dei figli; ti sei esposta molto e credo di interpretare i sentimenti di tutte le madri e i padri qui presenti, ringraziandoti per il fatto di metterti in gioco affrontando degli aspetti molto delicati, che di solito le persone hanno molto pudore a esporre. Questa, comunque, non è poi tra le domande più scandalose che mi hai fatto.

Credo che tutte le persone, presenti qui, questa sensazione di cui tu parli, almeno un pochino, l'abbiano contattata.

Soprattutto credo che le persone che hanno avuto la possibilità, lungo i secoli, di interrogarsi sulla portata dei loro comportamenti, abbiano avuto quest'attenzione anche nei confronti dei comportamenti adottati con i loro figli, soprattutto in riferimento a quanto male possano aver loro provocato.

In questi ultimi decenni, da un punto di vista culturale, questa tematica è diventata all'ordine del giorno, tanto da aver spostato l'attenzione dal bisogno di educare i figli, di correggerli per farli diventare in un certo modo, secondo una concezione prevalente nell'Ottocento e nei primi decenni di questo secolo, ai danni che i genitori provocano ai figli. Diciamo che le ultime generazioni hanno sicuramente avuto la possibilità di interrogarsi su quanto male, effettivamente, abbiano potuto fare ai figli, con il loro modo di essere.

È vero, è dolorosissimo percepire, a volte, che da certi nostri comportamenti possa derivare la sofferenza dei nostri figli, ma credo sia qualche cosa di inevitabile.

La domanda vera, però è: «Che tipo di sofferenza?». È una sofferenza che, in qualche modo, contiene in sé il preludio per aiutare questi nostri figli ad acquisire, sempre più, un loro diritto a essere se stessi, perché, per esempio, noi siamo consapevoli che stiamo provocando una qualche sofferenza al loro ego? Teniamo conto che anche i nostri figli hanno un loro ego, non è che siamo solo noi ad

averlo. Di solito pensiamo che i genitori, perché sono vecchi, non hanno l'ego e vanno salvati, i figli perché sono piccoli non hanno l'ego e siamo solo noi delle cacche che ce l'abbiamo. Anche i figli hanno il loro bell'ego! Ego che viene ferito da molte cose che noi possiamo fare.

Allora, per tornare alle domande che è bene che ci poniamo, le cose che noi facciamo vanno nella direzione di produrre ferite e sofferenze e basta, o si accompagnano a qualche cosa che può permettere loro, un domani, di farlo a loro volta, proprio in virtù del nostro esempio? Che può permettere loro, ad esempio, di essere felici?

Sai che cosa fa soffrire di più i nostri figli, solitamente? Scoprire che noi possiamo essere felici senza che loro c'entrino niente. Non dovremmo per questo dimostrare di essere felici?

Può darsi che qualcuno di noi l'abbia fatta questa esperienza di constatare che, nel momento in cui si dimostra ai figli che è possibile, a questo mondo, essere felici, seguendo la voce della propria anima e magari facendo delle cose dove loro non c'entrano nulla, questi soffrono (per fortuna hanno inventato la Primal!). Data la notoria predisposizione dei figli a essere sempre al centro del mondo dei genitori, faremmo meglio, allora, a farci vedere molto tristi senza di loro e felici solo se loro ci sono?

Il messaggio che vogliamo trasmettere ai nostri figli

La sofferenza che c'è da tenere ben lontana, per

quanto possibile, dai nostri comportamenti e dalle nostre parole, per quanto si riferisce a ciò che possiamo produrre nei nostri figli, è la sofferenza inutile. La sofferenza inutile è quella che non serve ai nostri figli per crescere, e per farsi un'idea, dentro di loro, che a questo mondo è possibile essere felici, essere se stessi, contattare il proprio centro, la propria verità interiore, tutto ciò che sappiamo essere il messaggio di liberazione.

Abbiamo sperimentato, noi, che oltre a essere genitori siamo anche dei figli, che è importante che ce lo diciamo a noi stessi, e che sarebbe stato importante che i nostri genitori ce lo avessero detto, quando eravamo ragazzi. Adesso che sentiamo questo, proviamo a farlo con i nostri figli e vediamo che i nostri figli non sono tanto contenti, perché preferirebbero essere sempre loro al centro dell'attenzione del papà e della mamma.

Questo tipo di sofferenza è tipicamente egoica, ed è ben compensata dal fatto che, al di là di questa sofferenza egoica transitoria, il figlio ha la dimostrazione vivente di un genitore che è capace di essere libero, che è capace di essere gioioso, che è stato in grado di trovare una sua strada. Ha davanti a sé una mamma che non è solo presa dal bisogno di fargli le polpette cotte al livello giusto, ma che è anche capace di fare la valigia e di venire a Reggio Emilia, per ascoltarci.

I tuoi figli adesso non capiscono e forse ti considererebbero più normale se tu rimanessi a casa a cucinare polpette, ma questa sofferenza dei nostri figli la

dobbiamo accettare? È una cosa prevista in un percorso educativo? Io credo di sì, nonostante sia molto doloroso per noi, perché abbiamo il nostro bel da fare, pur definendo la differenza tra la sofferenza dell'ego e la sofferenza dell'anima, quando vediamo che le persone che amiamo soffrono. Stiamo male se i nostri figli soffrono, ma credo che il nostro compito sia decidere qual è il messaggio di fondo che vogliamo trasmettere ai nostri figli.

Se il messaggio di fondo che noi vogliamo trasmettere ai nostri figli è un messaggio di fiducia nella possibilità di essere se stessi in questo mondo, è evidente che questa cosa non la dobbiamo trasmettere solo con le parole, ma la dobbiamo trasmettere anche con i nostri comportamenti.

Esempi viventi

Se il nostro interesse è trasmettere ai nostri figli l'idea che è possibile rapportarsi fra esseri umani, e in modo specifico tra uomo e donna (potrebbero essere la mamma e il papà, il papà e l'amante o la mamma e l'amante, insomma un uomo e una donna adulti) in modo tenero, in modo dolce, non continuamente competitivo, scuzzato, nervoso, irritato, facendosi le prediche, anche questo va trasmesso con i fatti. È molto meglio che i bambini vedano che, tra due esseri adulti di sesso diverso, è possibile rapportarsi in modo tenero e rispettoso piuttosto che vedano la mamma che s'infuria, in preda a una crisi isterica. Ma nel tra-

smettere questo, per esempio, bisogna passare attraverso qualche sofferenza per i figli, perché capita che il papà vero o la mamma vera non ci siano, e allora chi dei due c'è deve cercare un partner con il quale dimostrare ai figli che questo è possibile.

Dobbiamo dimostrare ai nostri figli che è possibile parlarsi tra uomini e donne senza doversi sempre scannare e senza dover mettere sempre in atto dei meccanismi di prevaricazione. Possiamo introdurre nei nostri obiettivi educativi il fatto di trasmettere ai nostri figli l'idea che sia possibile rapportarsi tra uomo e donna (sto insistendo su questa storia perché i nostri figli sono o futuri uomini o future donne, quindi un modello di identità sessuale devono averlo), senza finire nei giochi di potere. A volte questo non è possibile, se restano assieme il papà e la mamma naturali, perché il papà e la mamma naturali hanno strutturato una loro relazione che è talmente incasinata, da non riuscire a mettere in atto altro che giochi di potere, oppure, ancora peggio, alternare momenti di giochi di potere a momenti di giochi erotici, così il bambino comincia ad associare l'idea che l'erotismo si realizzi solo dopo una pestata solenne.

A volte, per poter rompere questo tipo di perversione, a livello di messaggi che vogliamo trasmettere, è più benefico cambiare partner, o, viceversa, è più benefico passare attraverso la loro sofferenza determinata dal fatto che il papà e la mamma non si vogliono bene come loro vorrebbero? Se il papà e la mamma

non è vero che si vogliono ancora bene, è forse meglio fingere che tutto stia andando per il meglio? Addestreremmo i nostri figli alla finzione: è questo che vogliamo? Soffrirebbero di meno per un periodo, ma soffrirebbero più profondamente in seguito.

Prova a pensare, quindi, a questa sofferenza che solleciti in loro, come a una sofferenza che contiene in sé anche il preludio possibile a qualche cosa che li rende più liberi, più se stessi, che dà loro la possibilità di gioire di più della vita, anche attraverso l'aiuto che tu continui a dare loro sotto forma di esempio vivente.

Mondi separati

Il motivo per cui i figli soffrono di più è perché i genitori non sono a immagine e somiglianza dei loro desideri. Provano una sofferenza a causa del loro egoismo di bambini, ma pur sempre di ego si tratta, esattamente come i genitori soffrono perché i loro figli non sono a immagine e somiglianza del loro ego.

Soffriamo sempre perché gli altri non sono a immagine e somiglianza dei nostri desideri. Se tutto il mondo fosse a immagine e somiglianza dei nostri desideri non ci sarebbe più sofferenza, ma mi sai dire quanti mondi ci dovrebbero essere? Ci dovrebbero essere cinque miliardi di mondi!

Chiediti sempre quale sofferenza stai provocando nei tuoi figli: è una sofferenza che non contiene in sé niente di utile, perché non potrà essere utilizzata da

questi tuoi figli per poter trovare più senso nella vita, sentirsi più vivi, più interi, o è una sofferenza che può essere loro utile, dopo un primo momento di shock, o di confusione, per potersi autorizzare, mano a mano che crescono, a essere più vivi, più interi, più infiniti?

Dopo i tre anni, il bambino, anche se non è detto che lo capisca, deve essere messo nella condizione di non essere al centro del mondo. Fino ai tre anni è tollerabile, forse. Io tenderei a spostare in giù l'età, ma diciamo tre anni per far contenti quelli che hanno organizzato le scuole materne. I tre anni sono lo spartiacque, ma non si può dire che per tutti sia uguale, perché dipende dalla qualità del rapporto che hanno i genitori con il bambino. Se nel primo anno di vita si consolida una base sicura e solida, dal secondo anno si può mettere il bambino assieme ad altri bambini e non succede niente; se non c'è una base sicura, anche se avesse sessant'anni, assieme a bambini di sessant'anni non si sentirebbe sicuro.

Dipende molto da che cosa ha avuto nel primo anno di vita, però, volendo fissare un limite per questo cucciolo, io direi che fino a tre anni sarebbe bello che sentisse che da lui parte tutto, ma dopo i tre anni c'è da introdurre qualche cosa che gli faccia capire che non è al centro dell'universo. Guarda che ho messo i tre anni come limite massimo, perché, per la mia idea, dopo i dodici mesi queste cose, per esempio portare il bambino a dormire da un'altra parte, lasciando i genitori liberi di farsi i fatti loro, dovrebbero esse-

re cominciate a fare sistematicamente, per decreto ministeriale.

Non c'è da far caso alle proteste, perché le proteste ci saranno.

La cosa importante è quello che si trasmette, al di là della sera in cui lo si lascia a casa con una baby-sitter. È importante far passare che, quando ci siamo, ci siamo veramente col bambino o con la bambina e non ci siamo in modo stanco e disattento. Questa cosa vale anche per gli adulti; persino nei rapporti di coppia vale questo: stare assieme un po' meno, ma quando ci si è, ci si è. Lo stesso è con i figli: quando si sta assieme, si sta assieme.

Dal mio punto di vista, è anche molto importante far capire ai figli, attraverso cose che non vanno esplicitate (non sto dicendo che devi fare una lezione al bambino di sei anni, di sette anni, di otto anni, sulla teorizzazione dei mondi paralleli), che è bene che il loro mondo, almeno in parte, sia solo loro, e che il loro mondo non coincide esattamente con quello del papà e della mamma.

Danni irreversibili

Il danno più grande che possiamo fare ai nostri figli è dare loro la sensazione, attraverso i nostri comportamenti e le nostre parole, che la vita è una sfiga.

È esattamente il danno che i nostri genitori hanno fatto con molti di noi, quindi una buona linea di condotta è fare esattamente il contrario di quello che

hanno fatto i nostri genitori, non perché siamo stati particolarmente sfigati, ma perché siamo proprio in una fase di passaggio, per quanto riguarda l'educazione.

Per quanto riguarda l'educazione dei bambini sono cambiate radicalmente le teorie. Per esempio, da qualche decennio a questa parte, il bene supremo non è che il bambino impari ad adeguarsi a delle norme di comportamento predefinite, ma che il bambino, sempre più, possa esprimere una sua identità, una sua singolarità: questa è una grossissima rivoluzione.

Però, perché il bambino possa fare questo, deve sentirsi autorizzato e, soprattutto, deve provare piacere nel sentirsi vivo. Come può fare questo, anche con tutti gli sforzi dei vari educatori, se poi va a casa e trova una mamma con il muso lungo e il papà che è sempre stanco di vivere? Anche se gli educatori si impegnano a far trovare al bambino una sua espressione autonoma, una sua individualità, il bambino ha degli esempi tali che riceverà, come messaggio principale, che la vita è una sfiga.

Sarebbe molto bello definire qual è la cosa principale da far sentire ai bambini. C'è da far sentire ai bambini, agli adolescenti, che la vita è un'occasione di libertà, di ritrovamento di se stessi, qualunque sia la strada. Ma questa cosa come può passare, se non attraverso l'esempio dei genitori?

Può passare, come è passata per noi, attraverso una lenta, dolorosa maturazione da parte nostra. Per questo dico che è un periodo di passaggio tanto cruciale,

per quanto riguarda l'educazione, perché siamo in questo cinquantennio, in cui le persone hanno maturato che, tutto sommato, è un loro diritto trovare una loro strada, indipendentemente da ciò che è stato trasmesso dai genitori. La maggior parte di noi si trova ad avere a che fare con genitori che questo problema non se lo sono posti perché appartengono a generazioni precedenti, e andiamo indietro di secoli e secoli prima di trovare qualche cosa che assomigli un po' a quello che sta passando in questo periodo storico, almeno in Occidente.

Allora ci dobbiamo liberare prima di tutto dal senso di colpa del voler essere liberi, per non parlare poi del senso di colpa del voler essere felici.

Se facessi un'inchiesta, qui dentro, per sondare quanti di voi hanno avuto la grande fortuna di avere dei genitori che hanno trasmesso loro, con l'esempio, il diritto di essere felici a questo mondo, temo che troverei ben poche persone.

Abbiamo a che fare con figli fortemente condizionati dai mass-media, dai loro amici e dai genitori dei loro amici; abbiamo dei figli che ci rimproverano continuamente per le nostre stranezze, che magari potrebbero essere un incoraggiamento indiretto a una loro maggior libertà; abbiamo dei figli che preferiscono la mamma del loro amico perché fa meglio le torte e non c'è mai discussione in casa tra la mamma e il papà, dal momento che la mamma ha introiettato bene il ruolo di donna subordinata, e il marito vota

Lega Nord.

Con i tuoi figli, quello che puoi fare è accettare che loro soffrano perché non hanno una mamma che pensa solo a fare le torte e a fare contento il papà. Io credo che sia una sofferenza proprio utile questa, specie se hai la costanza di perseverare, per dimostrare poi cosa significa, viceversa, adottare delle scelte, nella tua vita, che ti portano a una maggiore liberazione.

Danni irreversibili vengono provocati nei figli solo quando il rapporto tra i genitori è improntato alla follia, o quando anche solo uno dei genitori è folle: dove c'è la follia di mezzo ci potrebbe essere il danno. Ci sono molte più difficoltà per i figli, a volte anche danni irreversibili, se si consolida una comunicazione familiare che ha le caratteristiche della follia, e che si basa cioè su improvvisi scatti, scoppi emozionali che possono andare nella direzione della rabbia, dell'angoscia, che il bambino o la bambina non riescono a capire, o su uno stile di comunicazione in cui ci sia la barriera comunicazionale, cioè il silenzio, i muri di gomma, un clima ovattato, oppure i famosi doppi legami, che sono quelli più potenti e predisponenti a disturbi grossi.

Ma anche in questi casi, per fortuna, le cose non vanno in modo così meccanico: c'è qualche cosa d'altro che non è solo psicologia, ma è anche Spirito. C'è qualcosa che viene anche da altre esperienze.

¹ Incontro con Riconoscenti. Vedi nota a p.63.

Io ti amo incondizionatamente per come sei

Udine, 21 novembre 2001¹

Come si può insegnare a dire di no a un bambino di quattro anni? Io ho un raggio di sole in casa, una bambina di quattro anni, il suo nome è Laura.

In questo momento è un po' giù di energia in seguito a una malattia invernale. Quando vado a prenderla all'asilo mi accorgo che è molto stanca. Mi ha raccontato che la sua stanchezza deriva dal fatto che sua cugina di cinque anni vuole giocare con lei e la fa correre e invece Laura vorrebbe giocare da sola ma non le dice di no «perché lei mi vuole e poi va a dire alle maestre che non voglio giocare».

L'asilo è faticoso e anche il rapporto interpersonale. Devo rispettare, come già faccio, questa ricerca di tranquillità, da parte sua, che manifesta anche, per esempio, non volendo andare a delle feste di compleanno perché ci sono troppi bambini?

Rappresenta un problema anche il corso di nuoto, ma non per il contatto con l'acqua di cui non ha paura, ma per il resto: fare ginnastica, che io non sia accanto a lei...

Vorrei aiutarla a volersi bene, a rispettarci, a farsi rispettare con

amorevolezza, a superare la paura. Che strada devo seguire?

Ti ringrazio

P.S.: Quando ho finito di scrivere ho pensato che forse la strada giusta è non preoccuparsi tanto, seguire con amore i desideri di mia figlia e ogni tanto spingere un po' ed essere di conforto alle sue paure. Anch'io ho paura di non fare bene tutto quello che dovrei.

Il bisogno di essere amata dagli altri

Perché una bambina di quattro anni sappia dire di no a delle richieste che le vengono fatte da un'altra bambina, la cui amicizia è per lei importante, perché possa dire un no che, da quello che scrivi, implica che poi le maestre potrebbero avere qualche cosa da dire e rimproverarla, bisognerebbe che questa bambina di quattro anni avesse del tutto superato il bisogno di essere amata dagli altri.

Perché una bambina di quattro anni potesse desiderare di andare alle feste dove ci sono gli altri bambini, bisognerebbe che riuscisse ad avere superato anche la paura di non essere tanto simpatica a qualche bambino o a qualche bambina. Dovrebbe avere accettato cioè di poter essere rifiutata.

Perché desiderasse andare in piscina soprattutto da sola, senza di te, dove ci sono tante occasioni in cui potrebbe essere messa in imbarazzo, potrebbe essere messa al bando da gruppi di altri bambini, o comunque dal confronto, dovrebbe aver superato il problema del sentire che lei si può permettere anche di nuotare peggio di altri bambini, o di stare in acqua non

così bene come ci stanno altri bambini e che questo non significa necessariamente che lei è un essere indegno.

In altre parole, tua figlia, per poter fare tutto quello che tu dici, dovrebbe avere superato il problema del bisogno di essere amata, il problema della vergogna, il problema della indegnità.

Come si può aiutare un bambino in cui sono evidenti questi comportamenti, questi tratti, questi atteggiamenti di rifiuto e di confronto con altri bambini?

Quando un bambino manifesta la paura di confrontarsi con altri bambini c'è sempre sotto qualche cosa che ha a che fare col fatto che si sente per qualche motivo inferiore. Se si sente inferiore e si dimostra inferiore, sa che questo potrebbe far sì che gli altri non l'apprezzino tanto.

Fornirle un modello di una mamma che non ha queste paure

Tu come te la cavi in queste cose? Tu come riesci a superare il problema dell'affrontare gli altri, anche quando senti che non sei nella migliore delle tue condizioni? Qual è la forza che ti consente di farlo, se lo fai?

È evidente che il modello le deve essere dato. Come prima cosa deve esserle fornito un modello di una mamma che non ha queste paure.

E se queste paure tu davvero le hai superate, ogni volta che fai qualche cosa che va in questa direzione glielo dici: «Vedi, la mamma aveva paura di fare questa cosa, però la sta facendo lo stesso». Oltre a questo, c'è semplicemente da rassicurarla che anche se lei non è

brava a scuola, anche se lei prende un brutto voto, anche se lei non è tutto quello che, in genere, dentro di noi desideriamo che i nostri figli siano, anche se lei non è insomma la migliore, tu, comunque, la ami incondizionatamente così com'è, ed è molto importante che tuo marito faccia lo stesso.

Una delle responsabilità più grosse che hanno i genitori nei confronti dei figli piccoli è proprio quella di manifestare a loro un incondizionato amore, il che significa amore senza condizioni non: «Ti voglio bene se...».

«Sappi che sei il mio raggio di sole»

«Ti voglio bene. Vai bene come sei. Sappi che sei il mio raggio di sole». Detto dalla mamma e detto dal papà, da tutti e due.

Deve sentire che arriva un messaggio perfettamente sintonizzato da te e da lui. Perché quello che il bambino deve sentire, quello di cui ha bisogno è sentire che è totalmente accettato da voi due.

Ma, e qui si aprono i problemi, è proprio vero che l'accettate totalmente? È proprio vero che l'amate incondizionatamente?

E allora, siccome difficilmente i genitori amano incondizionatamente i loro figli, nel senso che sono molto pochi i genitori che ce la fanno, c'è da chiedersi quali strane immagini ideali stiamo tentando di appiccicare sui nostri figli. E la nostra responsabilità, lo sforzo che dobbiamo fare, è quello di disgiungere ciò che i nostri figli sono davvero, nella loro realtà, da quella che

è l'immagine ideale che di loro noi ci siamo costruiti, fino ad arrivare a sentire: «Io ti amo incondizionatamente per come sei» e non «Io ti amerei incondizionatamente, solo se tu cambiassi questo aspetto del tuo carattere».

«Io ti amo incondizionatamente per come sei», questo è il messaggio che deve arrivare ai bambini. Da parte dei genitori non deve arrivare nessun altro messaggio ai bambini. Solo questo..

Se noi tutti avessimo ricevuto questo messaggio nella nostra infanzia, almeno fino ai dodici, tredici anni, non saremmo qui questa sera. Non avremmo mai sperimentato un senso di vuoto interiore, non avremmo mai sperimentato il senso di indegnità, non avremmo mai sperimentato la paura. Ci saremmo illuminati a dodici anni e saremmo stati felici nel mondo, qualunque cosa ci fosse capitata. Ma non è andata così. Abbiamo ricevuto parecchi rimproveri perché non eravamo esattamente come i nostri genitori si aspettavano che fossimo.

Se stiamo costruendo delle immagini ideali rispetto ai nostri figli, lo possiamo capire solo se siamo veramente onesti con noi stessi, fino in fondo, nel chiederci: «Ma veramente questo figlio, questa figlia, io la sto accettando com'è? O c'è sempre qualche cosa che mi provoca irritazione, giudizio, rispetto a qualche suo atteggiamento?». E vi accorgete, credo nella maggior parte dei casi, che c'è un po' di stizza, c'è della critica, ci sono tante speranze, c'è uno "spero tanto che cambi".

I bambini vanno un po' aiutati ad accettare se stes-

si, vanno aiutati con delle parole buone, vanno aiutati con degli incoraggiamenti espliciti a essere se stessi, così come sono. E nel momento stesso in cui tu incoraggerai tua figlia a essere così com'è, a essere con le sue paure, è la volta che le sue paure le passano, o diminuiscono grandemente.

Quindi, venendo a un consiglio molto pratico, siccome la bambina è stata male, ha avuto una malattia invernale ed è molto stanca, prima di tutto, si sta curando bene? Da quanto tempo è stanca? È seguita dal punto di vista fisico da un medico? Prima di tutto bisogna essere sicuri di questo, dopodiché accettala con le sue paure.

Ti vesti da donna, ogni tanto?

Tuo marito le fa arrivare il messaggio che le vuole bene, che l'accetta così com'è? Se ciò non avviene, certamente questo provoca una situazione per cui la bambina si sente inadeguata, rispetto ai desideri del papà.

Una strada da seguire è quella di fargli presente bene che tu lo ami, ovviamente solo nel caso sia veramente così. Digli chiaramente tutte le cose per cui lo ami, diglielo che lo accetti per come è. Digli, in particolare, che apprezzi di lui qualcosa, rispetto alla quale tu sai che lui ha dei complessi d'inferiorità.

Aiutando tuo marito, in questo modo, a sentirsi accettato da te, a non sentirsi più una cacca rispetto a qualche tematica, non avrà più tanto bisogno di fare in modo che vostra figlia lo riscatti. E questo lo puoi fare tu, perché tutto partirebbe da un sentimento

buono che c'è da parte tua nei suoi confronti.

Si tratta a volte, semplicemente, di trovare le parole giuste, nel momento giusto, che vadano però in quella direzione dove sai che c'è il buco maggiore dentro di lui. L'obiettivo è che, gradualmente, si senta incoraggiato da te a volersi più bene.

Pensa, quindi, a quello che puoi dargli, che puoi trasmettergli, affinché lui non si senta inferiore a te, per quello che può dipendere da te. Potresti, ad esempio, importi, in alcuni momenti della giornata, di fare in modo che sia lui a prendere certe decisioni.

Sai, avere un vigile urbano come moglie è difficile!

Vedrai che la bambina non farà più tante storie, non si sentirà più indegna, nel momento in cui il papà non le butterà addosso le sue frustrazioni. Tu non puoi fare tutto, è vero. Non puoi certo guarire le sue antiche ferite, però puoi incoraggiarlo, facendolo sentire accettato da te. Forse, la cosa importante è che semplicemente tu stia un po' più zitta e ti vesta da donna ogni tanto.

Ti vesti da donna o hai sempre la divisa addosso?

Ecco, quella è la direzione. Un uomo deve sentirsi un uomo. Credi di aver compreso il senso esoterico della mia frase?

¹ Incontro di risposte a domande. Vedi nota a p.135.

La domanda vera

Reggio Emilia, 21 dicembre 2001¹

Ci hai già detto come parlare ai bambini della morte; ma come parlare ai bambini, più piccoli e più grandi, delle varie religioni, come parlare di te, di Oceano di Metta, della religiosità, dell'anima, di Dio? Infine, come spiegarli il significato dei simboli, del lillino, del nome? ²

Che tutti i bimbi della terra possano crescere in pace ed essere felici.

Ai bambini interessa essere tranquillizzati

Qualunque sia la domanda che noi sentiamo sarebbe importante che i bambini ci ponessero, qualunque sia l'urgenza che noi abbiamo di spiegare ai nostri figli o ad altri bambini che per qualche motivo contattiamo in qualità di educatori, in qualità di zii, in qualità di maestri, in qualità di amici di famiglia, questa domanda perde totalmente significato, se per il bambino non ha un vero significato.

Quindi, quando tu poni questa domanda, la poni,

per ora, in forma molto teorica, a partenza dalla tua esperienza recentissima di essere diventato padre. La cosa sarà davvero reale, non filosofica per te, quando il tuo bambino comincerà a porti delle domande che hanno a che vedere con i temi che tu hai tracciato.

Ci sono dei bambini che sentono il bisogno di fare queste domande, ci sono dei bambini che queste domande le fanno sin da molto piccoli e, a volte, abbiamo l'impressione che, nella loro domanda, più che esserci l'attesa di una risposta da parte nostra che loro non conoscono, ci sia semplicemente l'attesa di una risposta che li possa tranquillizzare.

Tieni sempre presente questo, quando sarai di fronte alle domande che ti farà il tuo bambino, crescendo.

I bambini non cercano la conoscenza, i bambini cercano la tranquillizzazione e utilizzano ogni argomento che per loro è degno di curiosità, per chiedere spiegazioni, per esempio il sentirti chiamare con un nome diverso, strano, da parte di qualcuno, oppure il sentire che tu nomini Oceano di Metta, quando magari loro, andando già a scuola, hanno sentito parlare solo dell'Oceano Pacifico e dell'Oceano Atlantico. Ma, ricorda, nel loro cuore, quello che loro si stanno attendendo è una risposta a un profondo bisogno di tranquillizzazione.

La nostra sensibilità di genitori, la nostra sensibilità di adulti, che abbiamo a che fare con dei bambini, è importante che si affini al punto tale da saper distinguere fino a quale età e su quali argomenti, esattamente

te, il bambino desidera solo questa tranquillizzazione e a quale punto, invece, comincia a esserci una curiosità, un desiderio di conoscenza reale, relativo all'oggetto della domanda.

In altre parole, molto più semplici, ai bambini non interessa affatto sapere cosa sono le grandi religioni, ai bambini interessa semplicemente sapere che se tu manifesti qualche interesse, che definisci con loro come religioso, tu possa nello stesso tempo dimostrare che, nel portare avanti questo tuo interesse, sei sereno e non li escludi dalla tua vita. Hanno bisogno di sapere che non è un interesse che li taglia fuori, ma è qualcosa di cui possono essere partecipi.

Per poter rispondere ai bambini, è assolutamente necessario, in via preliminare, che noi adulti capiamo quando i bambini desiderano sapere veramente qualche cosa rispetto a un argomento di cui ci chiedono e quando, invece, attraverso una domanda su quell'argomento desiderano sapere se, per esempio, mamma e papà sono d'accordo. Desiderano sapere se, seguendo quello che il papà una volta ha definito "cammino spirituale", se ne andrà via, sugli Appennini, da qualche parte lontano da loro. Ai bambini interessa essere tranquillizzati.

I bambini non cercano la verità. I bambini non ancora contaminati da tanti condizionamenti, i bambini ancora puri, in cui l'innocenza è veramente la caratteristica fondamentale, sanno dentro di loro quale sia la verità rispetto a tutti i grandi temi, ma semplice-

mente non hanno parole per poterla esprimere.

Ma se ci fai caso, a loro non interessa tanto disquisire su queste cose. Quello che loro cercano è semplicemente una risposta a questa domanda che si fanno e che, ogni tanto, formulano a voce alta: «Ma tutte queste cose faranno sì che il papà e la mamma mi vogliono più bene?»; «Tutte queste cose, a cui il papà e la mamma dicono di interessarsi, vanno nella direzione di una loro accettazione di ciò che io sono? Favorisce in loro l'amore nei miei confronti o li sta allontanando da me? Ma soprattutto, questo argomento c'entra qualcosa con quello che a me sta veramente a cuore e cioè il fatto di sentirmi protetto, di sentirmi sicuro, di sentirmi accettato?».

Io non credo che i bambini che appaiono come particolarmente precoci e che fanno delle domande molto intelligenti su Dio, sulla religione, sull'aldilà, sull'aldiqua, in realtà siano veramente interessati a quegli argomenti.

Alcuni di questi bambini sì, ma sono pochi e li riconosci perché loro stessi ti danno delle risposte; in genere non fanno domande, ma ogni tanto escono con delle sparate che ti sorprendono, perché sembra che abbiano letto tutti i testi sacri e le parole dei maestri illuminati di tutto il mondo. Alcuni bambini sono così: quando cominciano ad avere un'età in cui possiedono un vocabolario sufficientemente ampio, e quindi una certa confidenza con le parole, ti stupiscono per la profondità con cui riescono a buttarti lì delle

affermazioni, che tu pensavi essere riservate solo agli adulti, e ti accorgi invece che per loro è una cosa naturale. Sono bambini che si stanno portando ancora dietro molte esperienze che hanno maturato nel lavoro spirituale accumulato in vite passate; per molti di loro la cosa si perderà lungo gli anni, a meno che non siano aiutati, nella loro esistenza attuale, a coltivare e approfondire quell'interesse.

La stragrande maggioranza dei bambini, però, con le domande che pone vuole semplicemente essere rassicurata sul fatto che la cosa di cui si sta parlando, (potrebbe essere l'hockey su ghiaccio, esattamente come l'Oceano di Metta), non ti allontana da loro, e vogliono metterti alla prova su questo.

Ai bambini non interessa la disquisizione sulle varie forme di religione, non interessa sapere che differenza c'è tra il Buddhismo o il Cristianesimo, ai bambini non interessa assolutamente sapere tutto ciò che può interessare a te ora, ma se ci fai caso, anche la parte di te che si sta interessando a questi argomenti sta cercando, in realtà, una rassicurazione.

Lo senti dentro di te, persona adulta che sta praticando una ricerca spirituale, il bambino che sta cercando rassicurazione, che ha bisogno di essere consolato dalle parole buone dei maestri? Senti come sia molto più desideroso di questo che non di conoscere eventuali verità che lo potrebbero agghiacciare?

Quando abbandoniamo il nostro bambino interiore, quando diventiamo veramente adulti, muore la

parte di noi che desidera la rassicurazione e solo a quel punto siamo pronti ad accogliere la verità.

I bambini non vogliono la verità, i bambini vogliono la rassicurazione. La stragrande maggioranza degli esseri umani adulti non vuole la verità, vuole rassicurazione e ho già avuto modo di dire che la vuole sostanzialmente su due piani: sul piano affettivo e sul piano economico. Diciamo che, sul piano affettivo, un adulto desidera le stesse rassicurazioni di cui ha bisogno un bambino. Nell'adulto si aggiunge il bisogno di rassicurazioni economiche, che il bambino non ha, perché non si è ancora posto il problema di come potersi guadagnare i soldi, per essere sicuro economicamente: ci pensano il papà e la mamma ci pensano i nonni e gli zii a comprare i giochi, le cose che servono.

Siamo tutti bambini

Siamo tutti degli animaletti e, quando diventiamo grandi, qualcuno diventa un animale feroce, ma la maggior parte di noi resta un animale mansueto che ha bisogno di rassicurazioni. Pochi riescono a sganciarsi da questo bisogno e allora, vedi, alla tua domanda, che io sento essere partita da un'intenzione pura, da una preoccupazione molto sincera di padre alle prime armi, non certo dal desiderio di fare solo della filosofia, io non posso rispondere senza pensare che, chi mi ha fatto questa domanda, è il bambino che c'è dentro di te.

La tua domanda la leggo, infatti, in questo modo:

«Miten, come puoi parlare a me, che sono un bambino, di Dio, come puoi parlare a me, che sono un bambino, delle grandi religioni, come puoi parlare a me, alla parte bambina di me, alla parte più innocente di me, alla parte più desiderosa di parole buone e di protezione di me, di Oceano di Metta, del significato dei simboli, di questa storia delle pratiche spirituali? Come puoi parlarmi a me che continuo a portarmi dentro un bambino?».

Questo bambino ce lo stiamo portando dentro tutti, sai, e io riesco a risponderti solo su questo terreno, perché solo così sento la tua domanda reale e non la sento una domanda sulla quale potrebbero sbizzarrirsi centinaia di pedagogisti. Il bambino e la religione... trattati e trattati di professori. Se questi professori, si ponessero anzitutto la domanda: «Io bambino, quale sono al di là di tutti i miei orpelli, delle mie divise, dei miei titoli, dei certificati appesi al muro, come vorrei che qualcuno mi parlasse di Dio, attraverso quali tipi di parole, attraverso quali esempi?». Se si ponessero questa domanda, non scriverebbero più nessun trattato e credo che si accorgerebbero molto umilmente, che il chiedersi come parlare ai bambini di Dio e della religione è esattamente la stessa cosa del chiedersi come parlare agli adulti di Dio, della religione.

Da questo punto di vista, siamo tutti bambini. Qualcuno di noi è un bambino più grandicello, qualcuno di noi, addirittura, ha messo i pantaloni lunghi, a qualcuno di noi stanno venendo i brufoli dell'adolescenza,

qualcuno ha avuto le prime erezioni, ma siamo tutti bambini di fronte a queste tematiche. Tutti ci possiamo chiedere: «Ma io, come vorrei veramente che qualcuno mi parlasse di Dio, come avrei voluto che mio padre o mia madre mi avessero parlato di Dio, della religione, dell'aldilà, della loro religione, del perché erano religiosi, a cosa serviva loro?».

Basta tornare bambini con la nostra mente, con il nostro cuore, attraverso le ali del nostro ricordo, e sentiamo subito netta la risposta: «Quando ero bambino, quello che mi interessava non era tanto la verità assoluta di queste cose, quello che io volevo era semplicemente che i miei genitori mi dicessero che c'era posto anche per me, nel loro interesse per queste cose, anzi che io ero parte importante di questo loro interesse». A questo punto capisci che ogni tipo di disquisizione pedagogica, o filosofica, o psicologica, su come parlare di queste cose ai bambini si confonde, se siamo onesti, con la nostra autobiografia, diventa la stessa cosa. E parlerai ai tuoi bambini di questi temi, così come parlerai dei cavallini che ci sono dentro al recinto, vicino a casa tua, del perché c'è la neve, del perché al mattino devi andare a lavorare.

Qualunque sia la domanda che ti farà tuo figlio chiedi sempre: «È una domanda che gli sta uscendo dal suo cuore o dal suo bisogno di conoscenza, per quello che può essere il bisogno di conoscenza di un bambino, o è un'esigenza tutta mia questo bisogno di dirgli, di spiegargli?». Questo è il primo passo e ti prego di

non dire proprio niente, se tu senti che è qualcosa che nasce da una tua esigenza di giustificarti, di spiegare, o peggio ancora di avviarlo su un particolare sentiero, nel qual caso faresti una bruttissima cosa, perché rischiaresti di storpiare la sua natura. La sua natura deve uscire chiara da sola, senza essere condizionata da nulla che abbia a che vedere con questi argomenti.

Decidere di rispondere solo alle domande che senti nascere da una sua esigenza e non da una tua esigenza, ti assicuro che è il passo più difficile, nel senso che è difficile saper distinguere tra queste due cose, soprattutto per genitori molto premurosi che vorrebbero ogni bene per i loro figli, e che vorrebbero indicare al loro figlio, o alla loro figlia, la strada che loro, a trenta, a quaranta e più anni hanno individuato essere importante da percorrere. Anche se nasce da un'intenzione buona, questo voler imporre ai figli un certo tipo di curiosità, dando noi per primi delle spiegazioni non richieste su qualche argomento, si rivela essere un'emerita stronzata. Oltre a essere un'emerita stronzata, possiamo anche dire che è una forma di violenza su quella che è la loro vera natura.

Quindi tieni presente, come prima cosa, che le domande, che tuo figlio ti pone, possono nascere veramente nel suo cuore, oppure possono essere state indotte sottilmente da te, da tua moglie, dai suoi nonni, dai suoi insegnanti o da qualcun altro. Le domande che tu senti essere estranee al suo bisogno vero di conoscenza lasciale perdere, rispondi come ti pare, tanto

non servono a niente. Alle domande, che tu senti nascere veramente da una sua esigenza di conoscenza, rispondi per quello che tu senti essere il suo vero bisogno di conoscenza. Il bisogno di conoscenza dei bambini è uno solo: desiderano sapere e avere la conferma, ogni giorno, di essere accettati e amati dal papà e dalla mamma e utilizzano tutti gli strani argomenti, di cui il papà e la mamma parlano, per fare domande, fingendosi tanto interessati. In realtà, quello che i bambini vogliono sapere, in definitiva, è se, per qualche motivo, il papà e la mamma preferiscono quegli argomenti a loro.

Allora sai già come rispondere, se tieni presente che la cosa più importante è che tu metta sempre, al centro della tua risposta, il fatto che tu gli vuoi bene, che tu lo accetti così com'è, che tu senti come quella certa cosa, senza di lui, sarebbe meno bella, che sei tanto contento che ci sia anche lui in quella cosa. A lui, poi, non interessa sapere cos'è esattamente, gli puoi raccontare quello che vuoi. Questo è il primo passo e solo quando lo avrai assimilato bene, potrai andare oltre.

Il bisogno di te bambino che mi pone questa domanda è anzitutto questo, in questo momento: «Ma Miten mi sta volendo bene?» Cosa te ne freggerebbe di una risposta da un Miten che non ti volesse bene, anche se Miten ti rispondesse una verità sublime? Cosa te ne faresti di quella risposta? Davvero la sapresti utilizzare, o ti andrebbe di traverso? Io sono convinto che ti andrebbe di traverso, non potresti assimilarla, non potresti farla tua.

«Allora, prima di tutto, sappi che io ti voglio bene. Sappi che Dio è esattamente qui, in questo amore che ho per te e nell'amore che io sento, da parte tua, nei miei confronti. Dio è qui, Dio è ovunque c'è amore». E così, come io ho parlato a te dell'amore, e quindi di Dio, parla a tuo figlio dell'amore e di Dio.

«E poi sai, ogni tanto, come tu ti ritrovi con Paolo, Alessandro, Luca e Roberto, a giocare, anche il papà si ritrova con i suoi amici con i quali gioca a far crescere questa cosa che adesso tu senti che c'è tra me e te, l'amore che c'è tra me e te». E così gli stai parlando di Oceano di Metta.

«Ti ricordi quel telefilm dove ci sono quelli che hanno la maglietta della squadra di pallacanestro dello stesso colore? Questo cordoncino lilla è la nostra maglietta da pallacanestro». Così puoi parlargli dei simboli.

Se poi ti chiederà di me potrai dirgli: «Miten è un nonno che racconta delle favole, che permettono alle persone che credono alle favole belle di volersi sempre più bene. Ci sei anche tu in quelle favole, e quando diventerai più grande, assieme a tutti i tuoi amici, potrai venire assieme a noi, se lo vorrai».

Non è difficile parlare ai bambini, qualsiasi cosa i bambini chiedano, se noi abbiamo molto presente cosa sta veramente loro a cuore.

Si preme un pulsante ed esce l'aldilà

Allo stesso tempo, però, c'è da essere anche consapevoli che in qualche bambino, non in tutti, c'è vera-

mente la curiosità, guardando un atlante, guardando un libro illustrato, magari dell'Oriente, vedendo un monaco buddhista, vestito con la sua tonaca arancione oppure rosso bordeaux, di saperne di più.

Forse tuo figlio ti potrà chiedere: «Papà, ma perché questi si vestono in questo modo?». E tu dirai: «Ma sono come i nostri preti. Sai come si vestono i nostri preti, quando dicono messa, che mettono su tutti quei vestiti? Questi vestono in un altro modo perché in quella zona del mondo si usa così». Ecco come spiegare la differenza tra le varie religioni, senza mai introdurre la nozione che una certa religione è meglio di un'altra. Se vorrà lo scoprirà da solo, avrà tutti gli strumenti e tutto il tempo per scoprire quale sarà la religione che per lui andrà meglio. Tu sarai un padre onesto e se sentirai che questo è veramente un suo interesse, se ti sentirai porre delle domande specifiche, rispetto alle differenze culturali esistenti tra i vari popoli, tra cui anche le forme di espressione religiosa diverse dirai: «Si usa così in quella zona del mondo». E quando ti chiederà: «Ma com'è che allora tu, che abiti qui a Correggio, hai simpatia per questi qui che si vestono di arancione o di rosso bordeaux?» Tu gli potrai dire: «Guarda, in fondo in fondo, è una questione molto semplice: a me piace di più il colore arancione e il colore rosso e poi mi sono simpatiche le loro faccine sempre sorridenti».

Il bambino che c'è dentro di te, cosa può dire,

veramente, di diverso da questo sul Buddhismo e il Cristianesimo?

«L'aldilà è qualche cosa che adesso, bambino mio, non stiamo vedendo ma c'è, esattamente come sai che c'è il tuo programma preferito, alle due e mezzo del pomeriggio, dentro quella scatola che noi chiamiamo televisione. Basta premere un pulsante ed esce quel programma. Immagina che l'aldilà sia una storia così: si preme un pulsante ed esce l'aldilà». E se tuo figlio ti chiederà: «Ma papà, dov'è quel pulsante, come faccio a premerlo?», l'unica cosa che ti resta, a quel punto, è inchinarti di fronte a lui, giungendo le mani, perché sappi che tua moglie ha dato alla luce il tuo maestro.

¹ Incontro di risposte a domande. Vedi nota a p.135.

² Si fa riferimento al nome spirituale che Miten dà alle persone che lo riconoscono come maestro. Il nome nuovo, o il significato spirituale che viene conferito al nome di battesimo, aiuta il discepolo a collegarsi con la sua natura più profonda e a voltare pagina rispetto a vecchi schemi di comportamento generatori di sofferenza. Oltre al nuovo nome, Miten indica una via da percorrere, rappresentata da sue intuizioni rispetto a quello che sente importante per la crescita personale e spirituale del discepolo e da indicazioni di pratiche da seguire.

Il "lillino" è un cordoncino di colore lilla che viene annodato al

polso del discepolo, in occasione della Cerimonia del Riconoscimento, una cerimonia sacra di iniziazione alla benevolenza. Il lillino è il simbolo del contatto avvenuto tra maestro e discepolo ed è la testimonianza visibile di una scelta di vita; contraddistingue, all'interno di Oceano di Metta (vedi biografia di Miten nel retro di copertina) gli appartenenti alla Comunità dei Riconoscenti.

Guarire le ferite d'amore

Palau (Sassari), 18 giugno 2001¹

Come posso separarmi se ho due figli?

O meglio, bastano due figli per tenere legata una coppia? La mia sofferenza vale per tenere legata una coppia? È un fallimento questa disgregazione? Come ne uscirò? Ne uscirò viva? Ce la farò a riavere una vita felice?

A immagine e somiglianza dei desideri dei nostri genitori

Sento importante iniziare a rispondere a questa tua domanda richiamando, a te stessa e alle altre persone presenti, un dato di fatto che possiamo sperimentare quasi quotidianamente. Questo serve come introduzione, per dare una prima ridimensionata alla questione; certamente non è ancora la risposta che desidero darti, ma è una precisazione che ritengo necessaria.

Non è assolutamente certo, in base all'esperienza di noi tutti, che quelli che dicono di amarci desiderano che noi siamo felici nel seguire la voce della nostra anima. Non è assolutamente da dare per scontato.

A volte, a qualcuno di noi accade di nascere in una famiglia con due genitori particolarmente amorevoli, con due genitori che hanno risolto sufficientemente bene i loro problemi affettivi, che si portano dentro sotto forma di ferite già guarite o in via di guarigione, fin da quando loro stessi erano bambini. A volte, a qualcuno di noi accade di nascere da genitori sufficientemente equilibrati e generosi, che desiderano sopra ogni altra cosa che noi siamo felici perché abbiamo seguito, e stiamo seguendo, la voce della nostra anima, del nostro cuore, e non la voce delle illusioni.

Ma la maggior parte delle volte ci capita di nascere, viceversa, in famiglie dove i nostri genitori, i nostri parenti, i nostri fratelli, i nonni, gli zii, non mettono al primo posto che noi siamo felici perché riusciamo a essere noi stessi, ma mettono al primo posto che noi siamo a immagine e somiglianza dei loro desideri.

E quando ci accade di maturare lentamente, per gradi, oppure all'improvviso, la consapevolezza che la nostra felicità non è conciliabile con l'essere a immagine e somiglianza dei desideri dei nostri genitori, o dei nostri parenti, si aprono, dentro di noi, le prime grosse lacerazioni. Ci sentiamo in conflitto tra il mandarli a quel paese seguendo la nostra strada e fare ciò che la nostra anima ci sta chiedendo, e il rinunciare a qualcosa che sentiamo estremamente importante per noi, e che ci sembra potrebbe consentirci di essere vivi, interi, infiniti, al fine di non intaccare l'immagine

che loro hanno di noi.

Dico tutte queste cose, senza la minima intenzione di trovare facili capri espiatori nei nostri genitori, perché poi, quando tocca a noi diventare dei genitori, e molti qui dentro lo sono, ripetiamo lo stesso gioco con i nostri figli. Ed è un gioco che sta andando avanti da milioni di anni.

Ma arriva un momento in cui, per qualcuno di noi che è diventato consapevole di tutto questo, si apre la possibilità di spezzare il ciclo.

Se restiamo vittime di questo ciclo, scegliendo di relazionarci ai nostri figli affinché essi siano perfettamente aderenti alle immagini ideali che noi abbiamo elaborato al loro riguardo, rinunceremo ad aiutarli nel dare una risposta soddisfacente alle richieste più autentiche della loro anima.

Fin da bambini abbiamo imparato a fingere nell'amore; abbiamo imparato a prostituirci, a mercificare il nostro affetto e, in cambio di un po' di sicurezza di cui avevamo estremo bisogno, siamo stati disposti a vendere l'anima. Non incoraggiamo i nostri figli a fare altrettanto.

In cambio di una manciata di gratificazioni

Chi comincia a vendere l'anima ai genitori, chi comincia a vendere l'anima allo zio, o alla nonna, più avanti negli anni la vende a tante altre persone. La può vendere a un uomo, a una donna, o a qualcosa di peggio, dove non c'è più nemmeno una cornice d'amore,

ma c'è qualcos'altro. La può vendere ai soldi, alla carriera, alle garanzie, al successo.

Vendiamo il nostro cuore, la nostra anima. Svendiamo i valori della nostra anima, in cambio di una manciata di gratificazioni reali e immaginarie e di fantasie che ci costruiamo da soli, aiutati in questo da mille sollecitazioni esterne, che riguardano, sostanzialmente, ciò che immaginiamo potrebbe renderci più sicuri, più protetti dall'ignoto.

C'è chi trascorre la propria vita totalmente impegnato nell'accumulare qualcosa. Ho conosciuto delle persone che si prefiggevano l'obiettivo di mettere da parte tre o quattro miliarducci, per poter essere tranquilli da anziani. E immagino che queste stesse persone fino a sessanta, sessantacinque anni, non faranno altro che pensare esclusivamente a questo. Il mondo è proprio pieno di persone così, che vendono l'anima a un'idea di sicurezza estremamente aleatoria.

Noi siamo stati in qualche modo addestrati a svenderci, per poter avere quell'affetto di cui avevamo bisogno quando eravamo bambini e bambine. Affetto che non ci arrivava, se non ci comportavamo in un certo modo, se non mettevamo dei tappi e dei tamponi alle nostre emozioni che stavano venendo fuori, se non facevamo attenzione a non parlare di certi argomenti e a parlare di altri argomenti solo in un certo modo. Abbiamo imparato a essere i primi della classe, buonini, rispettosi, e abbiamo anche imparato che la ribellione si paga duramente.

Qualcuno di noi è diventato un ribelle cronico e solo lui può sapere il prezzo che ha dovuto pagare; la maggior parte di noi, semplicemente, ha messo il silenziatore alla voce della sua anima.

Dentro ci è rimasto questo conto in sospeso, l'insoddisfazione per un amore non ricevuto gratuitamente, ma che abbiamo pagato, essendo stati addestrati fin da bambini e bambine a prostituirci. La prostituzione, ricordatelo bene, nasce anzitutto nella famiglia, nell'addestramento che la maggior parte dei genitori danno ai loro figli: «Ti do amore in cambio di...».

Tutti noi sappiamo a quante cose abbiamo dovuto rinunciare per avere in cambio un po' d'amore e un po' d'affetto, quindi, questa è la premessa: non è assolutamente sempre vero che chi dice di amarci desidera la nostra felicità.

Io sono felice, quando tu sei felice per merito mio

Passano gli anni. Troviamo un partner, uomo o donna che sia, e ci sposiamo. Crediamo che questa persona ci ami, ma nella maggior parte dei casi si tratta di un ben misero amore: infatti, quante sono le persone che mettono al primo posto la felicità del loro partner, a prescindere dall'essere loro stessi i protagonisti della felicità dell'altro? Riusciamo tutti a essere felici se l'altro è felice, quando siamo noi quelli che donano la felicità, ma essere felici incondizionatamente...

Tizio si mette con Tizia ed è felice se Tizia è felice, a qualsiasi costo, in qualsiasi modo: questa è la riprova

dell'amore! Il resto sono giochi di personalità, sono giochi di potere, sono legami.

A noi riesce molto bene dire: «Io sono felice, quando tu sei felice». In realtà, se potessimo esprimere tutto quello che sentiamo dentro in quel momento, diremmo: «Io sono felice quando tu sei felice per merito mio».

Quanti di noi riescono a dire: «Io sono felice se tu sei felice, anche se io non c'entro niente»? Allora possiamo ben dire, perché forse è ora che a quaranta, cinquanta, o sessant'anni, ci rendiamo conto di questa basilare verità, che non è assolutamente certo che le persone che dicono di amarci desiderino veramente la nostra felicità.

Se ci pensate bene, molte crisi di coppia nascono attorno all'incapacità, dell'uno o dell'altro membro della coppia, di sopportare nel partner una felicità che non deriva da lui o da lei, ma che viene da altrove, per esempio da un'attività creativa, da un giro di amici in cui il partner non c'entra nulla, dall'aver cominciato a intraprendere un sentiero di ricerca meditativo, o di gioco, o di qualunque tipo, in cui il partner sente di non essere lui il protagonista. Molti partner, non potendo sopportare che il loro compagno o la loro compagna siano felici anche al di fuori della coppia, cominciano a odiare la gente che condivide la felicità assieme a quella persona a cui, fino al giorno prima, hanno dichiarato il loro amore.

Quante volte abbiamo fatto questo gioco con i nostri partner? Siamo stati milioni di volte incapaci di

accettare la felicità del nostro partner, se la felicità del nostro partner passava attraverso qualcosa che non vedesse noi stessi come protagonisti. E abbiamo ancora il coraggio di dire che siamo capaci di amare?

Nel rapporto di coppia è difficilissimo non scivolare nella spirale dell'egotismo. Il sentimento d'amore, soprattutto quando è accompagnato dall'attrazione sessuale, dall'esercizio monogamico della sessualità e dall'istituzionalizzazione di tutto ciò in una cornice familiare, è strettamente legato, connesso, intrecciato, con la nozione di controllo e di possesso. La cornice familiare, nella nostra cultura, prevede la identificazione del sesso con il possesso.

«Se tu sei felice al di fuori delle modalità che abbiamo previsto assieme, o meglio che io ho previsto nella mia mente, e soprattutto se tu sei felice con qualcuno che non sono io, eh, sei una bella puttana (oppure sei un bel lazzarone)!».

Non è questa la nostra esperienza? I nostri genitori pensavano forse diversamente, quando noi facevamo capire loro che a noi piaceva molto di più uscircene a giocare nei prati, piuttosto di stare a certi incontri di famiglia, estremamente barbosì, in cui già da adolescenti perceivamo le finzioni? Sentivamo la pesantezza di quell'ambiente e, se avessimo avuto la forza e le parole, ne avremmo dette di tutti i colori a quegli imbroglioni che erano lì e che dicevano quelle cose. Noi preferivamo uscire con i nostri amici. Sentivamo che c'era qualcosa che non andava, che quella situazione non era

autentica.

I nostri genitori ci hanno allevato credendo, in buona fede, di amarci veramente, ma loro stessi erano stati amati a ben precise condizioni. Se poi andiamo indietro alla ricerca della storia dei nostri nonni, dei nostri bisnonni...

Nelle infinite vite che noi viviamo, nei nostri cicli reincarnativi continui, viene il momento in cui, per qualche motivo, per qualche occasione, che potrebbe essere rappresentata per l'appunto dall'entrare in contatto con un gruppo di ricerca interiore, sentiamo parlare chiaramente di queste cose. Sapete, finché non si è mai sentito parlare di certe cose non si è per nulla responsabili dell'inutile sofferenza provocata a noi stessi e agli altri dalla nostra ignoranza; nel momento in cui si è sentito parlarne, e basta, ancora non si è molto responsabili; ma nel momento in cui si è cominciato a sentir parlare di queste cose da persone che sappiamo, o sentiamo, essere sufficientemente congruenti, e in grado anche di dimostrare con la loro vita molte di quelle cose che stanno dicendo, beh, allora siamo proprio responsabili se poi continuiamo a provocare sofferenza inutile.

Un orticello pieno di buchi

Accade che un uomo e una donna si incontrino, si mettano assieme e facciano dei figli.

C'è anzitutto da chiedersi: «È solo la nostra personalità che è entrata in contatto?» La nostra personalità fa riferimento a tutto ciò che è percepibile dai nostri

sensi fisici, che è percepibile dalla nostra psicologia ordinaria. «È stata la mia personalità che ha fatto sì che io mi innamorassi di quest'uomo o di questa donna? Che ha fatto sì che ci mettessimo assieme e facessimo anche dei figli? È stato solo un incontro di personalità, o c'è stato veramente un incontro di anime, fin dall'inizio? ».

Se siamo entrati in rapporto per un richiamo profondo di qualche cosa di misterioso, che nemmeno sapevamo da dove veniva, ma che ci faceva sentire vitale l'incontro con quella persona che, magari, neanche ci piaceva fisicamente tanto quanto ci erano piaciuti o ci piacevano ancora altri uomini o altre donne, molto semplicemente erano le anime che stavano entrando in contatto. E, con molta probabilità, in quel momento le personalità stavano ribellandosi perché noi, di solito, ci costruiamo delle immagini ideali rispetto a come dovrebbero essere i nostri partner: con gli occhi verdi, con i capelli scuri, abbronzati... insomma "belli, impossibili, e dal sapor mediorientale!". Ci facciamo la nostra idea, ma è la nostra personalità che se la costruisce.

Può anche essere che ci succeda davvero di realizzare di metterci assieme con la donna copertina, oppure con l'uomo bello, abbronzato, senza un filo di pancetta, molto prestante, muscoloso e con i denti perfetti, ma non è detto che, per questo, le cose vadano necessariamente bene, perché può essere che le anime non siano entrate in contatto.

Se sono solo le personalità a incontrarsi in un rap-

porto di coppia, se, insomma, siamo dominati solo da ciò di cui comunemente si interessa la psicologia, e quindi, fundamentalmente, dalle nostre bisognosità, dalle nostre attrazioni, dalle costruzioni che ci siamo fatti dell'uomo e della donna ideale, è molto difficile che la relazione funzioni. È come prendere un mucchio di terra dall'esterno per riempire i nostri buchi interiori, nel tentativo di spianare il nostro orticello interiore pieno di buchi: non abbiamo ancora capito che la terra va presa nell'orto stesso e non al di fuori.

Il trionfo dell'ego travestito da donazione d'amore

Le personalità sono per definizione piene di buchi, sono piene di mancanze, sono intrise di bisogno di affetto, di protezione, di sicurezza. E quando dico queste cose, non le sto dicendo con disprezzo, non le sto dicendo per dire che non dovrebbero esserci: fa parte della natura umana avere questo tipo di bisogni e di debolezze.

Ma sarebbe da sciocchi continuare a vivere ancora duecento miliardi di vite, non avendo fatto nulla per riempire quei buchi dall'interno, senza aver bisogno di prendere carriolate di ghiaia fuori, che vuol dire proiettare immagini ideali di donne, uomini, affetti, protezioni, sicurezze, al di fuori di noi, per portarle dentro al nostro orticello e pensare che siano così diventate reali e, per di più, di nostra proprietà.

Basta un colpo di vento e l'immagine ideale crolla come la vela di un windsurf.

A volte il lasciarsi, in una coppia, è l'unico atto sincero che viene compiuto nella storia di quella coppia. Se due persone si mettono insieme solo sulla base di esigenze e bisognosità della personalità, la relazione si costruisce sulle rispettive carenze, sulle rispettive paure, non certo sull'abbondanza, sull'amore. Allora l'unico momento di verità è il momento in cui si dice: «Finora siamo stati falsi». Anche i falsi possono essere a un certo punto veri nella loro vita, e sono veri solo quando dicono che sono stati falsi fino a quel momento. Ma, se si continua a cercare di mettere delle pezze e a falsificare le cose, non si va da nessuna parte, si continua a rovinare tutto.

Non creare mai sofferenza inutile

Abbiamo mai pensato che, al di là delle tragedie che noi pensiamo possano succedere, nel momento in cui ci separiamo, in realtà liberiamo il nostro partner, il quale non è più costretto a dipendere da noi, in nome di un amore fittizio che è solo dipendenza? Abbiamo la sensazione (attenzione, non è mai una certezza!), che potrebbe essere una sofferenza utile? C'è una rete di salvataggio, rappresentata da amici buoni? O vediamo il nostro partner, lasciato da noi, totalmente solo, disperato, senza strumenti culturali, senza essere stato mai aiutato da nessuno a guardare questo episodio di separazione in un modo un po' diverso da quello che insegnerebbe il senso comune?

Insomma, abbiamo la sensazione che questa perso-

na rimarrebbe completamente sola con la sua disperazione, o abbiamo l'impressione che potrebbe essere aiutata a prendere coscienza di quello che può rappresentare anche per lui o per lei questa separazione?

E allora si tratta di avere ben chiara una nozione che credo sia centrale in ogni percorso di ricerca spirituale degno di questo nome: non creare mai sofferenza inutile. Imperativo categorico: né agli altri, né a se stessi. Il che pone subito come questione: qual è la sofferenza utile? Qual è la sofferenza inutile?

Sofferenza utile è qualsiasi tipo di sofferenza possa aiutare, noi o gli altri, a ricongiungerci con la nostra verità interiore.

Le situazioni cambiano, sono diverse, non si può fissare una regola che vale per tutti. La legge, però, è questa: mai sofferenza inutile. Verifichiamo, dunque, quanto possa essere utile la sofferenza e, se la sofferenza può essere utile, facciamo in modo, con centomila stratagemmi possibili, perché ci sia sempre qualcuno che dà una mano a chi sta scivolando, nell'attraversare un torrente in piena.

Attraversare il torrente in piena

Chi viene abbandonato, e credo che qui dentro molti abbiano avuto questa esperienza, spesso riferisce la sensazione di stare attraversando un torrente in piena. Basta scivolare su un sasso e si va sotto, si è travolti dall'acqua. E allora c'è bisogno di sentire una mano ferma di qualcuno, che sa camminare bene sui

torrenti in piena e che sa scegliere bene i sassi su cui mettere i piedi, che ti dà una mano e ti dice: «Non avere paura, vienimi dietro». Questo qualcuno in genere è un amico, un'amica, un gruppo.

Se c'è questa rete di protezione, siamo consapevoli che forse, dopo il dolore che inevitabilmente c'è nell'attraversare il torrente in piena, dopo i rischi che comunque ci sono, quella persona potrà scoprire qualcosa di sé, che se noi fossimo stati con lui o con lei, mai avrebbe scoperto, perché era troppo dipendente?

Cerchiamo di lasciare queste persone, nel momento in cui abbiamo la sensazione che possano farcela ad attraversare il torrente in piena. Nella metafora, ripeto, il torrente in piena rappresenta il dolore che c'è in qualche modo da attraversare ogni qualvolta si è abbandonati.

Se ho capito bene la domanda, la questione te la stai ponendo tu, non se la sta ponendo tuo marito. L'importante è che, chi sta provando il desiderio di lasciare l'altro, scelga un momento in cui l'altro ha una mano che lo può sostenere nell'attraversare il torrente in piena.

Con i figli facciamo tutto quello che possiamo

I figli hanno semplicemente bisogno di vedere un papà e una mamma che siano entrambi sufficientemente sereni. Quando il papà e la mamma sono disponibili e sereni con il bambino, con la bambina, va tutto bene. Quando cominciano a fare i frignoni, i piagnoni, e soprattutto, quando utilizzano il bambino

o la bambina come strumento di ricatto nei confronti del partner, succedono tragedie e si commettono crimini.

La cosa importante, per i figli, è anzitutto che noi non rinunciamo mai, mai, mai, alla nostra maternità o alla nostra paternità.

Se abbiamo messo al mondo dei figli, sia come padri che come madri, non è stato un caso. Quei figli sono nati da noi perché hanno voluto nascere da noi, e quindi ci sarà pure qualche storia in piedi tra noi e questi esseri, che ancora non capiamo bene che cosa rappresentano per noi. Ma se siamo un po' intelligenti e soprattutto un pochino umili, insomma, se ascoltiamo quello che ci dicono i grandi iniziati, i grandi maestri: «Guarda che forse quel figlio, in questa vita è arrivato perché tu, in altre vite, ne hai fatti fuori tanti di figli prima che nascessero». Oppure: «Guarda che quel figlio è venuto in questa vita perché ti può insegnare a essere madre, a essere padre. Tu per tante vite hai fatto a meno di questa esperienza e la tua anima è incompleta se non fa questa esperienza, quindi ringrazia».

Allora, nel momento della separazione, facciamo tutto quello che possiamo per restare in contatto con i nostri figli e, soprattutto, per affermare dentro di noi, che noi comunque restiamo il papà o la mamma di questo bambino. E cerchiamo di fare il possibile per non giocare con il nostro partner, utilizzando il figlio come strumento, cosa che peraltro avviene nella maggior parte delle famiglie cosiddette normali. Nel

sessanta per cento delle famiglie “normali”, i figli sotto i dodici anni vengono utilizzati dai genitori come strumenti di manipolazione fra di loro. Figuriamoci come sale la percentuale quando i genitori si separano!

Teniamo sempre presente che ciò che vogliono i nostri figli, ciò di cui hanno bisogno per la loro vita, per avere la possibilità di cavarsela in questo mondo, per non essere costantemente dei mendicanti d'amore, o dei portatori di ferite d'amore profondissime, è, fondamentalmente, essere accettati per come sono. Profondissimamente accettati per come sono.

Dentro un quadro di accettazione di come sono, possono anche essere rimproverati per piccole e per grandi cose.

Gli esseri umani restano tanto più a lungo bambini, quanto meno sono riusciti a essere accettati come bambini, e quindi amati anche nella loro bisognosità di essere amati quando erano di fatto dei bambini. Per questo motivo ci sono bambini anche di quaranta o cinquant'anni: quando erano bambini davvero, non sono stati amati per ciò che erano.

C'è da accettare tutto

Gli esseri umani hanno bisogno di essere accettati. Hanno bisogno di sentirsi accettati, hanno bisogno di sentirsi amati, hanno bisogno di sentirsi compresi. Hanno bisogno di trovare qualcuno, a questo mondo, che li accetti per come sono, anche nelle loro ferite d'a-

more.

Questo è uno dei compiti dei genitori. Accettare i figli tutti interi, anche nelle loro ferite d'amore che, inconsapevolmente, senza avere certamente l'intenzione di ferirli, abbiamo loro inferto, inevitabilmente, quando erano piccoli, quando erano adolescenti.

Si tratta di accettarli anche nei loro capricci, accettarli dentro, senza avere nessun tipo di giudizio nei loro confronti. È una prova grossissima per noi, questa. Perché è chiaro che, dentro di noi, c'è sempre l'immagine ideale di un figlio che non ha quelle certe manifestazioni, che si comporta in un modo piuttosto che in un altro. Invece ci troviamo di fronte a un bambino, a una bambina, che si comportano in modo molto diverso da come noi avremmo gradito.

Chissà in quali occasioni noi abbiamo inferto loro delle ferite d'amore. Chissà in quali occasioni noi abbiamo provocato loro dei danni non da poco.

Per noi è molto facile accettare i figli solo per gli aspetti che hanno a che vedere con ciò che corrisponde alle nostre aspettative.

Quello che c'è da fare con un bambino di sette anni, come con un bambino di tre anni, è di accettarlo anche nelle conseguenze, a livello comportamentale, delle ferite d'amore che si sta portando dentro e che ha ricevuto per nostre disattenzioni, per nostra stanchezza. Certamente, nella maggior parte dei casi, non per una nostra cattiveria e per una nostra intenzione di provocare sofferenza. Ci sono anche delle situazioni dove c'è violenza

nella famiglia, c'è violenza esplicita: ci sono certamente anche situazioni tragiche. Ma quello che si verifica nella maggior parte dei casi sono situazioni in cui c'è una non accettazione reciproca dei vari membri della famiglia, così per come sono, con tutte le loro ferite che si portano dietro da tempo, per esperienze mai esplicitate, non dette, che si sedimentano dentro, e che poi, a un certo punto, si manifestano sotto forma di angoscia, di rabbia, di depressione, di tristezza, di ribellione.

Cosa c'è da fare? C'è da accettare tutto.

Noi, solitamente, accettiamo i nostri figli, ma non accettiamo le loro ferite d'amore. Non accettiamo le manifestazioni delle loro ferite d'amore, che da noi sono state inferte quando erano più piccoli, fondamentalmente perché ci rimandano, per vie molto sottili che il nostro inconscio capta benissimo, alcuni nostri dolori.

Chi di noi desidera fare un salto di qualità, con molta tenerezza nei propri confronti e con molta calma, dato che è un lavoro difficile da fare, cominci ad accettare questo tipo di manifestazioni dei figli come un qualche cosa che sta servendo a loro stessi per identificarsi in questo mondo in modo preciso, per poter essere sempre più liberi da noi, per poter essere liberi di diventare anche dei delinquenti, se questo è il loro compito in questa vita.

Abbiamo la possibilità di...

Nessuno di noi vorrebbe che i propri figli diventassero dei delinquenti. Chi di noi potrebbe desiderare questo per i suoi figli? Chi di noi può desiderare

che i suoi figli siano infelici? Ma c'è forse qualcuno di noi che ha la possibilità di impedirlo?

Noi non abbiamo la possibilità di impedire un bel nulla, per quanto riguarda i destini degli esseri umani, ivi compresi i nostri figli. Abbiamo la possibilità semplicemente di castrarli, abbiamo la possibilità di rendere più difficile la loro vita. Abbiamo la possibilità di condizionarli attraverso il nostro cosiddetto amore. Abbiamo la possibilità di soffocarli con le nostre attenzioni. Abbiamo la possibilità di ricattarli in tutti i modi possibili e immaginabili. Abbiamo la possibilità di sollecitare in loro l'odio, nei confronti degli uomini o delle donne, a seconda che siamo delle mamme o dei papà particolarmente punitivi, particolarmente freddi. Abbiamo la possibilità certamente, in modo molto preciso, di lavorare su un livello che ha a che fare con il mondo delle relazioni.

Ma per quanto riguarda la loro felicità, per quanto riguarda il percorso che la loro anima deve compiere su questo piano di realtà, avvalendosi anche della personalità per potersela cavare nel mondo, possiamo influire solo minimamente. E poiché per i nostri figli l'aiuto, chiamiamolo così, a essere veramente se stessi, felici e non orientati al determinare sofferenza inutile, può passare solo attraverso il nostro esempio, c'è da lavorare su di noi in questa direzione, ma essendo sempre ben consapevole che la decisione di seguire l'esempio che, a volte riusciamo a realizzare, dipende solo da loro.

Liberiamo noi stessi dalla sofferenza

Possiamo, quindi lavorare in modo incisivo su noi stessi, per liberarci non solo dalla sofferenza che proviamo comunque, per mille altri motivi, ma anche nel constatare che nostro figlio è egoista, che nostro figlio non è esattamente come ci saremmo aspettati, che nostro figlio non è sereno. È molto difficile accettarlo. Ma è la sua strada.

È molto difficile, per un genitore, accettare che il proprio figlio abbia dei comportamenti francamente riprovevoli, da un punto di vista anche morale. È molto difficile, per un genitore, accettare che il proprio figlio, la propria figlia, siano talmente centrati su loro stessi, da essere duri di cuore con tutto il mondo.

È molto difficile, per un genitore, vedere le lacrime di un figlio disperato che dice: «Papà, non so più come fare. Ma tu non mi puoi aiutare in nessun modo».

È molto difficile, per un genitore, accettare tutto questo. Ma queste sono, semplicemente, le loro ferite d'amore. Ferite d'amore che noi stessi abbiamo concorso a infliggere loro nell'infanzia, nell'adolescenza e forse ancora adesso.

La svolta decisiva ci può essere solo nel momento in cui noi stessi, per primi, riusciamo a guarirci dalle nostre ferite d'amore. Finché non saremo guariti, come potremo essere dei punti di riferimento, quando loro lo volessero, quando loro lo desiderassero, per aiutarli veramente a uscire dalla loro disperazione, dalla loro sofferenza?

E, ora, finalmente, concludo, rispondendo in modo molto lapidario alle tue domande. La tua separazione sarà un “fallimento” solo se la vivrai come tale. Avere dei figli non è sufficiente per tenere assieme una coppia. La sofferenza è utile solo se permette di essere più consapevoli, è inutile se serve a tenere legata una coppia.

Ne uscirai certamente viva e potrai avere una vita felice solo se ti deciderai ad accettare te stessa, i tuoi figli, il tuo ex marito, il tuo prossimo marito, per come sono, e non per come dovrebbero essere. Comincia con l'accettare te stessa. È il primo passo.

¹ Vedi nota a p.83.

Quando i genitori si separano...

Udine, 7 febbraio 2002'

Mi puoi aiutare a capire cosa succede nella testa e nel cuore di un bambino (il mio cucciolo ha quattro anni), quando il papà e la sua mamma decidono di separarsi? Cosa posso fare, cosa posso dire per aiutarlo a non soffrire tanto?

Il mio bambino prima era sereno, solare, vivace, curioso, forte e sicuro di sé. Ora è spento, sta in un cantuccio, non si difende dalle aggressioni dei suoi compagni, non si fida degli adulti, ha tante paure. Non posso sopportare di vederlo così e temo di aver provocato un radicale e irreparabile cambiamento al suo carattere, alla sua vera natura, e di aver anche interagito con il suo karma, con lo scopo per cui era venuto qui, a questo mondo.

Una lacerazione all'interno del bambino

Credo sia inevitabile che i figli soffrano, quando i genitori si separano. Il bambino, la bambina, l'adolescente, hanno introiettato dentro di loro la figura della mamma e del papà e, quanto più sono piccoli, tanto più è un qualcosa che fa proprio parte di loro. La

separazione di due genitori, quindi, crea una lacerazione all'interno.

Ci sono coppie di genitori che, non riuscendo a superare delle divergenze, anche molto profonde, decidono di separarsi e ci sono coppie di genitori che, pur non separandosi, mantengono in famiglia un clima di tensione, di guerra, di terrorismo, di ricatti. In tutti e due i casi, il bambino tende a sentire che c'è qualche cosa che non va bene dentro di lui, per il fatto che il papà e la mamma non vanno d'accordo.

Tuttavia, ci sono delle separazioni che avvengono senza grossi traumi, addirittura potrei anche azzardare che ci sono delle separazioni che non creano proprio nessun trauma, e ciò accade quando il bambino ha la sensazione che, nonostante tutto, tra il papà e la mamma continua a esserci una qualche forma di legame che potrebbe essere ad esempio l'amicizia, la benevolenza.

La cosa peggiore è che i genitori si lascino e comincino a parlare male l'uno dell'altro. Ma la stessa cosa, se ci pensiamo bene, accade in molte famiglie in cui i genitori stanno assieme, non si lasciano per mille motivi diversi, e lo stesso parlano male l'uno dell'altro in presenza del bambino. Il bambino ha bisogno di sentire che c'è un clima buono, un qualche cosa di buono che sta passando tra il papà e la mamma, perché questo gli consente di sentire che anche al suo interno c'è qualche cosa di buono.

Dire chiaramente al bambino che non è colpa sua

Se il bambino sente che tra il papà e la mamma, che sono poi le due polarità, le due figure più importanti che lui ha introiettato dentro di sé, c'è scontro, frizione, battute, sarcasmo, crudeltà di vario genere, brontolamenti, scoppi d'ira, isterismi di tutti i tipi, certamente non va bene. In questi casi è forse proprio meglio la separazione, perché quello è uno stillicidio continuo in casa. Purtroppo molte famiglie sono in questa situazione, in cui, magari non ogni giorno, ma due o tre volte alla settimana, ci sono delle liti furibonde, delle discussioni, dei ricatti, delle storie crudeli. E il bambino, inevitabilmente, ne risente.

È molto importante che ci sia la capacità da parte dei due genitori, anche se a volte non succede perché bisogna essere in due a volerlo, di dare al bambino la sensazione che sia rimasto il rispetto e addirittura qualcosa che ha a che fare con l'affetto tra di loro. Certo, questo non sempre è sufficiente, perché il bambino non capisce perché il papà e la mamma non stanno più assieme e tende a colpevolizzarsi. Non sono pochi, anzi direi che sono proprio la maggioranza, i figli dei separati che tendono a dire: «Forse è colpa mia. Ma che cosa ho sbagliato? Ma cosa ho fatto di male?» e tendono a chiudersi e a non essere più solari come prima, proprio perché è come se fossero presi da una specie di depressione, aggravata dal senso di colpa.

Quindi, prima di tutto, è bene tranquillizzare il bambino e la bambina sul fatto che loro non c'entrano

proprio niente. Questo dovrebbe essere detto chiaramente da tutti e due. Se tutti e due non riescono a dirlo, almeno uno lo deve dire.

È importante sentire che il papà e la mamma non sono nemici

La cosa davvero importante, comunque, è che nessuno dei due genitori parli male dell'altro. Questo non dovrebbe accadere mai e poi mai. Se tutti e due i genitori riescono a non parlare male del coniuge, il bambino dopo un po' di tempo in cui deve assestarsi in una situazione nuova, sente che comunque il papà e la mamma non sono nemici, e quindi non introietta il sentimento dell'inimicizia. È fondamentale che il bambino e la bambina sentano che tra il papà e la mamma, che pure si sono lasciati, non c'è disprezzo, non c'è niente di cattivo, perché altrimenti questo qualche cosa di cattivo sarà il sottofondo del rapporto che il bambino o la bambina avranno con il loro partner, a meno che non facciano un grandissimo lavoro di tipo psicologico, di tipo psicoterapico.

Credo che le situazioni vadano valutate attentamente caso per caso. Non si può certamente dire che appena c'è qualche cosa che non va nella coppia, allora è meglio separarsi. Ci sono, però, delle situazioni in cui davvero uno dei due non ce la fa più, perché sente una profonda differenza di intenzioni, nello stare assieme, rispetto al proprio partner. Sente che ci sono diverse motivazioni, c'è una diversa visione del mondo, c'è quella che viene chiamata incompatibilità

di carattere. Sente soprattutto che comincia a nascere la repulsione nei confronti del partner, che poi si traduce in comportamenti che il bambino e la bambina vedono. E nei casi in cui questo si sia verificato, si stia verificando già da un po' di tempo, forse allora è meglio la separazione, però alla condizione che non ci sia uno strascico fatto di continue cattiverie dette da uno dei due partner nei confronti dell'altro, in presenza del bambino.

Credo che la situazione peggiore sia quella in cui uno dei due partner cerca di farsi alleato il bambino contro l'altro partner, contro il papà o la mamma, perché in questo caso il bambino viene proprio spaccato in due.

Il bambino vuole sentirsi accettato esattamente così com'è

Il bambino ha bisogno di sentire che è accettato così com'è, sia dal papà che dalla mamma. Però quanti di noi, qui presenti questa sera, potrebbero dire che si sono sentiti veramente, totalmente accettati dal papà e dalla mamma? Diciamo che questa cosa del sentirsi veramente accettati, che poi è una specificazione dettagliata del sentirsi amati, vuol dire esattamente sentirsi accettati come si è, e non a condizione che: «Tu diventi più bravo a scuola... Tu non faccia la pipì a letto...».

«Ti accetto come sei». Questo non esclude ovviamente delle sgridate ai bambini, delle sculacciate se c'è bisogno, ma dietro queste sculacciate e queste sgridate il bambino sente bene qual è l'intenzione, sente bene se c'è stizza, se c'è astio, se c'è rancore da

parte di un genitore, o se c'è, invece, amore. Lo sente come quasi tutti gli adulti lo sentono. Anche noi, se c'è qualcuno che ci fa un rimprovero di qualche tipo, sentiamo se è un rimprovero che ci giunge attraverso l'energia dell'amicizia, o attraverso l'astio.

I bambini lo sentono ancora meglio, ma possiamo capire quello che loro sentono perché anche noi adulti lo sentiamo. Il bambino vuole sentirsi accettato esattamente così com'è, non deve percepire che se lui fosse diverso, il papà e la mamma sarebbero più felici, e potrebbero stare assieme.

Manifestare i momenti di felicità

Oltre a esprimere con i figli la nostra totale accettazione nei loro confronti, sarebbe bene che noi riuscissimo, più che possiamo, a mostrare loro che noi stiamo bene. E questa è una delle cose più difficili, che raramente riusciamo a fare, perché siamo fortemente condizionati dalla nostra cultura a esibire più la nostra sofferenza che la nostra felicità.

Quanti di noi avrebbero voluto avere un papà e una mamma in grado di trasmettere, ogni tanto, un po' di felicità? Quanti di noi non hanno mai pensato: «Ah, se mia mamma mi avesse dimostrato ogni tanto la sua felicità, anziché propormi sempre brontolamenti e lamentele sulla vita! Al massimo poteva essere un po' tranquilla, ma non mi ha mai fatto sentire veramente che era felice. Il papà poi era sempre occupato, era sempre preso dai suoi pensieri, non mi ha mai fatto

percepire come anche lui, in certi momenti, potesse essere felice».

Tutti gli esseri umani, in realtà, hanno dei momenti in cui sono felici, magari brevi momenti.

Quello che noi possiamo fare davvero, ma in questo dobbiamo impegnarci, deciderlo, e farlo, vincendo le resistenze che sappiamo derivare dalla nostra cultura di esaltazione del sacrificio e di condanna della felicità, è dire ai nostri bambini che siamo felici, nel momento in cui lo siamo. E quanto più loro sentiranno dai due genitori, anche separati, parole di questo genere, quantomeno da uno dei due, tanto più staranno meglio, perché sentiranno di non aver provocato un disastro di infelicità.

Due persone che si separano e che fanno trasparire con il bambino di essere sempre tristi, infelici, pieni di sensi di colpa, rancori, o cose di questo genere, certamente non lo stanno aiutando.

Chi mi ha posto questa domanda è una donna che si sta separando. Se è arrivata a questo punto significa che, anche perché la conosco, forse non è possibile fare altro.

L'invito che io rivolgo a questa donna è di cominciare a manifestare a suo figlio i suoi momenti di felicità, di far sentire suo figlio pienamente partecipe di questa sua felicità e di esprimergli, direttamente, che il fatto che lui ci sia, che sia la sua creatura, che sia un essere potenzialmente gioioso, che si può permettere di ridere, di giocare, di essere solare, che proprio questo

sia uno dei motivi principali della sua felicità. Questo è quello che si può fare. E mai, mai, mai, farsi scappare qualche cosa che il bambino potrebbe sentire come critica malevola nei confronti del papà. Se il papà riuscisse a fare almeno la metà di questo, sarebbe già molto.

Il karma non può avere nessuna interferenza

Una parte della domanda riguarda l'interferenza rispetto al karma.

Il karma non può avere nessuna interferenza, nel senso che il karma è esattamente ciò che c'è.

Nel karma di questo bambino c'è questo, c'è questa esperienza. E, sicuramente, lo scopo per cui questo bambino è venuto a questo mondo non avrà degli intralci dovuti alla separazione dei genitori perché, se c'è uno scopo nella vita, non è sicuramente una separazione che può distogliere un essere dal motivo profondo per cui si è calato su questo piano di realtà.

Tutto ciò che c'è, teniamolo ben presente, è ciò che deve essere. Nel momento in cui noi sostituissimo questo pensiero con l'idea che le cose potrebbero andare meglio, stiamo già commettendo l'errore di Lucifero, diventiamo dei luciferini, ci sostituiamo a Dio.

Molti di noi qui dentro, anche molti cattolici, che credono in Dio, nell'onnipotenza di Dio, nella benevolenza di Dio, nella Provvidenza, dicono: «Mah, forse Dio avrebbe fatto meglio a fare in un altro modo». Se credono a queste qualità di Dio, perché non credere che tutto ciò che accade è voluto da Dio? C'è forse

qualcuno più forte di Dio? E quelli tra di noi che sono più tendenzialmente buddhisti, o fanno riferimento a una religiosità comunque più di tipo naturale, una religiosità, mi viene da dire, pagana, non sentono che, in ogni caso, tutto quello che c'è, è esattamente ciò che deve essere, comprese le guerre, i dolori, le disgrazie?

Basta che pensiamo alla nostra storia, alle vicende anche più dolorose della nostra storia, e diventiamo subito consapevoli che alcune cose che ci sono sembrate delle tragedie insuperabili per qualche tempo, a distanza di anni ci sono apparse proprio come quelle occasioni che ci hanno favorito nell'andare a fondo su una strada, per esempio di ricerca spirituale. Spesso, proprio quelle che definiamo disgrazie hanno favorito una nostra maggiore introspezione e la scoperta di qualità e di doni, che magari non sarebbero usciti in altro modo. Eventi che ci sono sembrati assolutamente tragici, al momento, dopo un po' di anni li possiamo sentire come vere e proprie benedizioni. A volte restiamo invece agganciati, con una parte della nostra personalità, a quello che percepiamo come torto subito e da soli ci creiamo la nostra infelicità.

Non interferiamo mai, in modo pesante, con il karma di una persona, ma certamente possiamo creare le condizioni, questo sì, perché il karma, il compito, il motivo per cui uno viene in questo mondo, possa essere vissuto nella serenità e con facilità, oppure dovendo affrontare un'infinità di prove difficili. In ogni caso, credo che tutto questo abbia poco

a che vedere con elementi esteriori quali possono essere una separazione, o cose di quel tipo.

Quello che conta di più è che un bambino si senta amato. Quando garantiamo a un bambino una base sicura, salda da un punto di vista affettivo, gli abbiamo già fatto il regalo più grande che gli potevamo fare.

L'autrice di questa domanda sa bene che, continuando a stare assieme a suo marito, questa base affettiva sicura, a meno che non accada un miracolo, non ci potrebbe essere, perché ci sarebbero continue scaramucce in famiglia. Il bambino vivrebbe malissimo queste scaramucce, le vivrebbe con tormento, come un continuo attentato al suo sentimento, che vuole invece percepire sia il papà che la mamma come figure buone. Quando vede il papà e la mamma in lotta, non percepisce più qualche cosa di buono. Allora, è meglio una separazione in cui tutti e due, piano piano, si rifanno una loro vita. Certo, se tutti e due, per tutta la vita, poi continuano a essere depressi, isterici, aggressivi, rancorosi l'uno nei confronti dell'altro, o uno dei due continua a essere così, nel bambino continua a esserci una lacerazione.

Ma, ripeto, la stessa cosa accade ai figli di quelli che non si separano e che stanno in famiglie dove non riescono a ricordare una sola giornata, e io di persone così ne ho conosciute e so che ce ne sono anche in questa sala, in cui si respirasse davvero un'aria di serenità e dove si potesse dire: «Ah, finalmente sono tranquillo, sono a casa, il papà e la mamma si vogliono bene...».

No, perché c'era sempre qualche cosa che non andava, o da parte del papà, o da parte della mamma.

È importante distinguere i comportamenti dalla persona

Quello che puoi fare con tuo figlio è accettarlo esattamente com'è anche con le sue ferite, che inevitabilmente la vita, e non solo tu o tuo marito, gli procurerà. Accettarlo così com'è, con le sue ferite e con tutte le reazioni che potrà avere a queste ferite. È quello che possiamo fare come genitori: accettare i nostri figli, profondamente.

E con questo, non sto dicendo che dobbiamo accettare tutto dei nostri figli. È molto importante che impariamo a distinguere, anzitutto dentro di noi, quelli che sono i comportamenti da quello che è, invece, la persona.

Il figlio è importante che si senta accettato come persona, e quanto più si sente accettato come persona, tanto più lo si può anche criticare nei comportamenti. Se, invece, non si sente tanto accettato come persona, si ribellerà anche alla minimissima osservazione nei confronti di un comportamento che non va bene, e non va bene perché fa dei danni a lui e ad altri.

Quindi, la cosa importante è che un essere umano, che abbia un anno o che ne abbia novanta, si senta profondamente accettato nel suo essere un essere umano, ovviamente con delle parole, con degli atteggiamenti, che cambiano a seconda dell'età e a seconda dei contesti.

Se solo pensiamo a quello che ci succede nella nostra vita di coppia, non possiamo non ammettere che quanto più noi ci sentiamo accettati dal nostro partner, per come noi ci sentiamo di essere dentro, tanto più possiamo anche buttarla sul ridere, se ci viene fatto un rimprovero riguardo a un certo comportamento. Ma se mai ci sentiamo accettati per come siamo, e volendo entrare più nel dettaglio, non ci sentiamo accettati per come vediamo il mondo, per le idee che abbiamo, per le nostre convinzioni, per il nostro modo di sentire il significato dell'esistenza, per il nostro modo di relazionarci agli altri, per il nostro modo di dire ogni tanto anche una stupidaggine, per tutto ciò insomma che non rientra nell'ordine preconstituito del nostro partner, tanto meno potremo accettare anche qualche rimprovero. Se poi non sentiamo accettato il nostro corpo, che è strettamente connesso alla nostra identità, anche il minimo rimprovero lo sentiremo come una dichiarazione di guerra e ci ribelleremo.

La stessa cosa accade tra figli e genitori.

Onora il padre e la madre

Spesso nei figli di separati, come ho già avuto modo di dire, rispondendo a questa domanda, c'è un grande senso di colpa che il bambino o la bambina avvertono, perché credono di essere loro la causa della separazione del papà e della mamma. E allora su questo c'è proprio bisogno di insistere, dichiarando, in tutti i modi possibili, il nostro amore nei loro confronti,

dicendo in modo chiaro che loro non c'entrano niente con questa storia e, soprattutto, facendoci vedere felici e facendoli partecipi, più che possiamo, di qualche cosa che ci rende felici e contenti, facendo assieme qualche cosa che ci diverte tutti e due, se siamo separati, sperando che il nostro partner faccia altrettanto.

La cosa ideale sarebbe che tutti noi potessimo ricevere, da tutti e due i nostri genitori, separati o non separati, una benedizione, un atto sacro di questo tipo: «Ti benedico».

In quel momento, potremo sentire effettivamente il significato profondo del comandamento “Onora il padre e la madre”. La frase completa che io sento è: «Onora il padre e la madre perché solo attraverso il tuo onorarli puoi essere benedetto da loro. Se tu non riesci a onorarli in qualche modo, non potrai mai ricevere da loro una benedizione reale o metaforica».

Tutti ci dobbiamo confrontare, nella nostra vita, con la sofferenza, e se abbiamo intrapreso un cammino spirituale è proprio per liberarci alla radice delle cause della sofferenza. Certo, c'è bisogno di fare qualche cosa che, magari all'inizio, ci riesce molto difficile. Ed esattamente come ci riesce difficile, all'inizio, cominciare a praticare una meditazione con regolarità, o pregare con regolarità, può essere difficile esprimere a nostro figlio o a nostra figlia i momenti di felicità che proviamo. E se per caso sentiamo di non avere momenti di felicità, facciamoceli venire, perché se non abbiamo momenti di felicità vuol dire che siamo profondamente malati e

c'è bisogno proprio che ci diamo una regolata.

Ma io so che tutti gli esseri umani hanno dei momenti di profonda felicità, sia che questa felicità sorga dall'interno del loro cuore, sia che questa felicità sia in qualche modo determinata dalle condizioni ambientali. Di questo facciamo partecipi più che possiamo i nostri figli. Questo può essere veramente il nostro modo di benedirli.

¹ Incontro di risposte a domande. Vedi nota a p.135.

Tutto il possibile

Udine, 15 marzo 1999'

Come posso fare per abbandonarmi, per mollare, per lasciarmi andare?

Sento che a sessant'anni non ho più l'energia per continuare a lottare, perché ne va di mezzo la mia salute psichica e fisica.

Ho ancora dei sospesi con i miei figli, ho un forte desiderio di abbracciarli, di dire loro quanto li ami, ma non trovo mai l'occasione giusta. Sento che ci sono dei blocchi che me lo impediscono.

Non voglio morire con questi sospesi. Dimmi tutto ciò che pensi mi possa aiutare.

Tu mi conosci bene, ora sono pronta ad accettare tutto da te, anche sentirmi ridire che sono sempre lì che ci giro intorno. Sarebbe questa una bell'occasione per mettermi alla prova, eventualmente ora conosco pure i rimedi. Ti prometto che te lo dirò al momento stesso, se qualcosa che mi dirai mi turberà e mi toccherà particolarmente.

L'energia non va perduta

Porta la tua attenzione su che cosa veramente perderesti, se tu ti lasciassi andare, se tu prendessi l'iniziativa con i tuoi figli, anche a costo di non sentirti capita, anzi

mettendo proprio nel conto che non sarai capita.

Vedi, non è tanto importante che tu sia capita. La cosa importante è che tu saldi il conto con te stessa.

È proprio molto ragionevole questa cosa che tu dici, che forse a qualcuno, tra quelli che ci frequentano da meno tempo, può suonare come drammatica: «Non voglio morire con questi sospesi». Credo che prima ce la facciamo a sistemare tutti i sospesi, tanto meglio è, perché è proprio vero che ci può capitare in un qualunque momento di lasciare questo nostro corpo. E sappiamo benissimo che le cose che sono rimaste sospese dentro di noi, soprattutto se sono molto intense energeticamente, intrise di rimpianto, di rabbia, di sensazione di essere fraintesi, d'imbarazzo, non possono non influenzare pesantemente le condizioni del nostro soggiorno tra la morte e la nuova rinascita e le condizioni anche della nostra nuova rinascita. Sono emozioni dense, pesanti, perché sono talmente forti che non si sciolgono. Le emozioni sono energia, il pensiero è energia: nulla di questa energia va perduto ed è l'unica cosa che ci portiamo dietro.

Nel momento stesso in cui io ora sto parlando, sta girando dell'energia qui dentro che non va perduta, ma si diffonde nell'etere, esattamente come le onde elettromagnetiche non si perdono mai e continuano a girare in eterno, magari trasformandosi minimamente.

Le nostre energie mentali, espressioni dei pensieri che noi abbiamo e delle emozioni che noi proviamo,

non muoiono con il nostro corpo, ma restano sotto forma di vibrazioni.

Come ben sai, tutti noi aspiriamo alla pace mentale nel mentre siamo, anche se in misura diversa da persona a persona, tormentati da quelle emozioni che il Buddhisimo definisce afflittive. Facendo il paragone con una bilancia, potremmo immaginare che da una parte ci sono tutti quei sentimenti che hanno a che vedere con l'odio, l'invidia, la gelosia, la paura, la rabbia, che costituiscono le nostre avversioni o repulsioni, e dall'altra parte c'è tutto quello che ha a che vedere, invece, con il desiderio, la bramosia, l'attaccamento. Questi sono i due estremi che hanno bisogno di trovare una situazione di stabilità, di pace. È una cosa fisica, è un pendolo che non può continuare all'infinito a pendolare, prima o poi cerca di fermarsi nel giusto mezzo, nel centro: quella è la pace interiore. Ma per poter arrivare alla pace interiore, questo pendolo continuamente sospinto a oscillare da un estremo all'altro dalle forze diverse delle repulsioni o delle bramosie, quando lascia il nostro corpo, al momento della morte fisica, ha bisogno di trovare un altro corpo in cui, durante la vita terrena, possa trovare una sua stabilità, cioè la pace interiore. Quando questo corpo sarà morto, se sarà in una situazione di pace interiore, non cercherà più tanti esseri e tanti corpi in cui reincarnarsi. Quindi va proprio bene saldare i conti prima di morire, dal momento che i conti non saldati sono espressione di dolorosi sospesi emozionali: se i conti non sono saldati, il pendolo oscilla molto, e non

è affatto tranquillo nel giusto e benefico mezzo.

«Ho fatto tutto il possibile»

Noi stiamo invecchiando, quindi sappiamo che abbiamo molto più tempo alle spalle che non davanti a noi. Questo è uno spartiacque molto importante per gli esseri umani: c'è più tempo davanti o più tempo di dietro?

Quando una persona comincia ad avere quarantacinque anni, realisticamente può pensare che il “suo” tempo, in questo mondo, sia in misura maggiore alle sue spalle che non davanti a lei. Allora è bene che cominci a pensare che, quando sarà in punto di morte, a meno che non si tratti di una morte improvvisa, avrà il tempo di chiedersi: «Che senso ha avuto la mia vita? Davvero ho sistemato tutto? Sono davvero pronto per lasciarmi andare?». A detta di tutti quelli che hanno esperienza di assistenza ai morenti, queste sono le domande più frequenti che gli esseri umani si pongono quando stanno per morire.

A meno che non siamo stati infarciti di terrorismi di vario genere, per cui sentiamo che andremo all'inferno perché magari la sera prima c'è scappata una parolaccia, oppure chissà che cosa ci è successo, quello che ci farà star male, in punto di morte, sarà la sensazione di non aver fatto tutto quello che potevamo fare, di non essere passati su questo pianeta lasciando quanto più possibile, dietro di noi, una scia di felicità.

Ci chiederemo: «Ho fatto davvero ciò che, molto pro-

tabilmente, la mia anima voleva fare, incarnandosi in questo corpo? Ho fatto tutto quello che potevo fare, per donare un po' di felicità alle persone che la vita ha fatto in modo che mi fossero vicine: mio marito, mia moglie, i miei figli, i miei genitori, quel certo parente, quei certi amici? Ho fatto il possibile o c'è stato, di volta in volta, orgoglio, pudore, arroganza, superbia, invidia, rabbia, odio, da parte mia, che mi hanno impedito di avvicinarmi a queste persone e fare qualche cosa per rompere il ghiaccio, per vivere relazioni intrise di benevolenza?». Credo sia importante che noi siamo consapevoli, fin d'ora, che ci faremo queste domande, nei momenti che precederanno la morte. Forse non ce le porremo in modo così sistematico, perché magari non avremo un cervello in grado di fare un'analisi. Non avremo, forse, nemmeno più la possibilità di discriminare bene, ma avremo dentro di noi, comunque, uno stato d'animo. E lo stato d'animo che avremo negli ultimi tempi, prima che la nera signora bussi alla porta, sarà fortemente influenzato da quanto noi abbiamo risolto queste cose nella nostra vita. Non è affatto vero che le persone che queste cose non le mettono a posto nella loro vita, arrivano ai loro ultimi giorni tutte contente: portano dentro di loro, e chissà da quanti anni, un gran magone. Non sono tanto consapevoli, magari, che questo magone è dovuto al fatto che non hanno concluso alcune cose, e se lo portano dentro.

Allora, rispondendo alla tua domanda, ti invito a spostare l'attenzione da quanto un'iniziativa benevo-

la da parte tua potrebbe avere effetti benefici in grado di cambiare completamente il rapporto tra te e le tue figlie (ma può anche darsi che non sortisca proprio niente di tutto questo), al fatto che è importante per te, poterti dire, quando ti avvicinerai alla morte, ma anche adesso che stai semplicemente invecchiando: «Ho fatto tutto il possibile».

Non sei responsabile del destino delle tue figlie

Quello che è possibile fare, come ben sai, è semplicemente partire dalle tue emozioni, partire dalle tue emozioni anche con le tue figlie, anche se loro ti trattano male, ti sbattono la porta in faccia. È importante che tu dica loro quello che senti e che tu dica anche che ti dispiacerebbe morire, senza prima averglielo detto. Se sentire questo dalla tua viva voce può essere troppo forte per loro, scrivi una lettera. Di questo peso ti puoi liberare.

Cancello però dalla tua mente l'idea che tu possa influenzare, attraverso la tua disponibilità a condividere quello che senti, il rapporto con loro. Non è detto. Può darsi che loro stiano scegliendo, per motivi di personalità, o per motivi karmici che noi non possiamo sapere, di continuare a mantenere un atteggiamento ostile e di non volere, invece, questo chiarimento. Ma è importante per te accertarlo. Quindi non è che possiamo dire che è un fallimento se non sortirà degli effetti positivi, tali per cui, da un certo punto in poi, vi abbraccerete sempre. Sarà sempre, comunque, una cosa positi-

va, perché non ci sarà più un sospeso dentro di te, che ti farebbe venire il magone quando ti avvicinerai alla tua morte fisica e che continuerebbe a esistere sotto forma di vibrazioni energetiche dolorose anche dopo la tua morte fisica.

Non è molto importante il risultato concreto, anche se sarebbe molto bello che le tue figlie accettassero questa cosa con gioia e ti venissero incontro dicendo: «Sì, mamma, è vero, desideriamo anche noi parlare, entrare in un rapporto di maggiore di confidenza, più fluido».

Non è molto importante che ciò si verifichi, perché tu non sei la responsabile del destino delle tue figlie. Tu non sei responsabile della loro sofferenza. Puoi aver contribuito un pochino, così come tutti gli esseri umani contribuiscono tra di loro a crearsi un po' di sofferenza a vicenda, ma sarebbe un errore addossarsene la responsabilità, anche se, rispetto ai genitori anziani e rispetto ai figli, è molto facile pensare che noi siamo i responsabili della loro felicità e della loro infelicità. Sappiamo bene che non è vero, basterebbe che ci mettessimo a ragionare a mente fredda e credo che, anche i più lontani tra di noi da conoscenze psicologiche, saprebbero benissimo che non è affatto da loro che sta dipendendo l'infelicità della loro mamma sempre depressa, perché potrebbero fare di tutto e la mamma continuerebbe a essere depressa. Credo che sia l'esperienza della maggior parte di noi.

Non dipende da noi il destino delle persone, dipende da noi fare il possibile per esprimere la nostra verità alle persone. Se tutti facessimo così, reciprocamente, non

solo percepiremmo il mondo come più bello, più sincero, più autentico, ma ho anche l'impressione che cadrebbero molte barriere e le persone si rilasserebbero molto.

Ci sono però situazioni in cui ci troviamo di fronte a un mucchio di ostacoli, rappresentati da persone che mettono le mani avanti, che non ne vogliono sapere di sentirci esporre, perché entrano in imbarazzo non appena noi esplicitiamo i nostri sentimenti. Ma questa, se sono adulti e non più dei bambini, è esclusivamente una scelta loro.

Quello che compete a te è semplicemente esprimere i tuoi sentimenti, le tue sensazioni, non i desideri su come loro dovrebbero essere, perché sarebbe un errore. Esplicita, semplicemente, quello che tu senti, pescando, prevalentemente, nel calderone dei sentimenti d'amore. I risentimenti, se ci sono, lasciali in un secondo momento. Vai avanti con l'amore e forse così fai breccia.

Non permettiamo a nessuno di uccidere la nostra anima

Non cadiamo mai nel ricatto di diventare schiavi di nostra madre, non cadiamo mai nel ricatto di diventare schiavi dei nostri figli. È dura, è molto dura, ma un buon margine di libertà nelle nostre scelte lo possiamo mantenere, sia con le madri arteriosclerotiche che con i figli un po' stronzi. Certo, se poi insistono a essere molto oppressivi nei nostri confronti, valuteremo se possiamo farcela, oppure no. Non permettia-

mo però mai, a nessuno, che sia la mamma, il papà, i figli, i partner, di uccidere la nostra anima, perché in questo modo saremmo consenzienti rispetto a un crimine.

La nostra anima è da rispettare e noi sappiamo bene come, spesso, venga percepita, proprio da queste persone, come portatrice di qualche cosa di pericoloso che non vogliono vedere. Non permettiamo loro di uccidere la nostra anima. La nostra anima ci è stata data perché possa ricongiungerci allo spirito, ma per questo c'è bisogno che sia anche a contatto con la nostra personalità che agisce nel mondo, che fa delle cose concrete, e non può essere solo qualcosa che resta confinato nella testa.

Sono come sono

Quello che ci compete è semplicemente dire quello che sentiamo ai nostri figli, ai nostri genitori, magari soffrendo, perché, ovviamente, abbiamo sempre l'aspettativa che sarebbe tanto bello che non fossero come sono. Di fatto sono come sono, e non è neanche detto che cambino. Sono come sono.

Diciamo loro come siamo noi, con discrezione, senza ferire, ma, nello stesso tempo senza rinunciare a quello che la nostra anima ci sta indicando come autentico per noi, non solo per fare un po' i matti, o per divertirci un po' di più. Quello che è più vero, più autentico, che sentiamo più vicino alla nostra essenza, spesso non è ciò che ci viene indicato dai nostri figli, dai nostri genitori, o dal nostro partner. Magnifico, se lo fosse. Credo che, in

tal caso, saremmo davvero in pace in questo mondo.

Ciò che si verifica più spesso è che, in seno alla famiglia, si crei la contrapposizione, ed è proprio all'interno della famiglia che le persone incominciano a non essere rilassate, a sentirsi in tensione, perché avvertono che è lì che si consolidano i giochi di potere, che poi nella società prendono forme diversissime. È in famiglia che nasce l'embrione della prevaricazione, del dominio, del controllo, del comandare di più.

Per concludere, quindi, ti suggerisco di mantenere la tua l'attenzione sul fatto che, prima di morire, vale veramente la pena di fare tutto il possibile, tutto quello che ci compete, senza aspettarci che succeda qualche cosa che non è nel nostro potere.

¹ Incontro con Riconoscenti. Vedi nota p.63.

Anche i fratelli sono figli unici

Roma, 2 giugno 1999¹

Ti chiedo di chiarirmi questo dubbio, che mi tormenta da molto tempo.

Quando ho scelto di curare il mio cancro allo stomaco con due ore di meditazione al giorno e Reiki a tutt'andare, i miei figli sono andati su tutte le furie.

Dopodiché si sono dimenticati completamente della mia malattia e, nei due anni e mezzo che ho impiegato a guarire, non mi hanno mai chiesto: «Come stai?», non hanno avuto nessun riguardo, nessuna attenzione: si sono totalmente dimenticati di me.

Ora ho dentro di me un po' di rabbia e vorrei dire loro che mi sarebbe piaciuto che avessero dimostrato un po' di interesse, anche se non dividevano la mia scelta. Però, ancora non l'ho fatto, perché vorrei eliminare questo risentimento prima di poterglielo dire.

Per poterglielo dire solamente con amore.

O è meglio che glielo dica così come mi sento ora?

Una delle prove più grandi

Credo sia molto importante che tu, qualunque cosa

dirai ai tuoi figli, parta da quello che stai provando, da quello che hai provato.

E quello che hai provato è il dolore per non esserti sentita sufficientemente compresa e amata da loro. Evidentemente, il non sentirsi sufficientemente amati dai figli è una delle prove più grandi che ci attendono nella nostra vita.

Quelli di noi che hanno figli, se hanno sperimentato cosa voglia dire il non sentirsi amati dai propri figli, in situazioni soprattutto dolorose e quasi estreme come la tua, sanno che questo, in età adulta, provoca un dolore superiore al non sentirsi amati dal marito, dalla moglie, dalla sorella, da un fratello, dai genitori. È molto più doloroso il non sentirsi compresi e amati dai propri figli, soprattutto se i propri figli sono già essi stessi degli adulti. Il loro rifiuto, la loro trascuratezza, o le loro critiche, ci feriscono in modo particolare.

Probabilmente questo stesso dolore, come accade alla maggior parte di noi, l'hai già provato quando eri bambina, quando ti trovavi cioè nella situazione di avere a che fare con le persone più importanti per te. Ed esattamente come adesso le persone più importanti per te sono i tuoi figli, allora le persone più importanti per te erano le figure genitoriali. Si è risvegliato quello stesso dolore nel rapporto con i figli.

Un rapporto amorevole e fluido

Credo che sia molto importante, nel momento in

cui parlerai ai tuoi figli, che tu non vada a finire su un terreno pedagogico, del tipo: «Sarebbe bene che voi imparaste a comportarvi diversamente...» e cose di questo genere, perché eviteresti, ancora una volta, di aprire veramente il tuo cuore ferito a loro. Quando un genitore apre il cuore ferito ai propri figli, lo può fare con un intento di colpevolizzazione, e questo è grave soprattutto quando i figli sono ancora in età molto piccola, oppure, quand'anche adolescenti, sono piccoli dal punto di vista della solidità emozionale. Ma con dei figli già grandini, credo, possiamo manifestare il nostro dolore per ciò che abbiamo sentito, che però risulterebbe vanificato, nella sua potenza di messaggio e di ritrovamento di un rapporto, da eventuali aggiunte che sottolineino la non bontà dei loro comportamenti che, se adottati anche dagli altri, creerebbero un'umanità disgraziata (a volte infatti diciamo: «Se tutti facessero così...»). È tutto vero, ma il punto è che, se vogliamo partire da ciò che realmente provi, ciò che ti ha fatto e ti fa tuttora soffrire non è tanto il fatto che loro potrebbero essere insensibili rispetto al dolore dell'umanità, quanto piuttosto che, proprio quando tu stavi male, non ti hanno badato molto.

Credo che questa cosa vada detta loro nel momento in cui senti che dentro di te non è prevalente il rancore, ma il desiderio di un incontro.

Se è prevalente il desiderio di un incontro amorevole, di un incontro che fila liscio, credo che tu possa benissimo condividere la ferita che provi, perché alla

fine comunque li abbracci. Quello che vuoi è abbracciarli, non è che li vuoi rimproverare e basta, o insegnare loro delle buone norme di comportamento per quanto riguarda il rapporto con la sofferenza.

Non sei un'insegnante di una scuola per infermieri o per assistenti sociali. Sei una mamma che sta parlando a dei figli adulti di qualche cosa che ha a che vedere con un periodo doloroso, in cui loro sono stati disattenti e addirittura scocciati per quello che ti stava succedendo.

Questa cosa, a distanza di tempo, gliela puoi dire partendo dal dolore che tu hai provato allora, ma quello che ti indico, con molta forza, è di far prevalere ciò che tu oggi desidereresti davvero dai tuoi figli.

Se ci pensi bene, che i tuoi figli diventino delle persone molte attente al dolore di tutti gli esseri umani è una cosa che certamente c'è dentro di te, ma è nettamente in secondo piano rispetto al fatto che con i tuoi figli tu possa stabilire un rapporto amorevole e fluido. È questo che a te interessa e che devi dire.

«Quali sono i modi in cui noi possiamo avere un rapporto amorevole e fluido? Io ne sento tanto il bisogno. Mi piacerebbe tanto essere con voi in un rapporto amorevole e fluido».

Ti suggerisco quindi di sfumare completamente tutti gli aspetti che potrebbero indurre in loro dei sensi di colpa ed evitare accuratamente l'aspetto pedagogico della questione, che ti porterebbe proprio su un piano falso. Reciteresti la parte della donna superiore che vuole insegnare ai suoi figli come si vive a contatto con

l'umanità sofferente, quando invece il problema vero è quello della sofferenza che hai provato allora, che fortunatamente sta sciogliendosi, lasciando spazio al desiderio forte di avere davvero un rapporto affettuoso, aperto, di comprensione reciproca. Quest'ultima cosa sento che va molto sottolineata nell'incontro che avrai con i tuoi figli.

Non è vero che i genitori amano i figli allo stesso modo

Credo che questo discorso non vada fatto a tutti e due assieme, perché sono persone diverse, sono anime diverse; hanno forse alcuni tratti in comune, ma certamente hanno anche un modo differente di vivere le esperienze. Forse ognuno dei due richiede gesti d'affetto particolari, che non possono essere agiti se li hai assieme, davanti a te. Se li incontri separatamente, puoi, con ognuno, intrattenere un rapporto in cui davvero fai sentire la tua vera presenza. È molto importante che sentano un rapporto personalizzato.

Molto spesso i figli, soprattutto se sono fratelli, vivono male il fatto di essere omologati come fratelli di fronte ai genitori. Avere un rapporto personalizzato con i genitori è una nostalgia che tutti i fratelli si portano dietro, tant'è vero che ci sono molti fratelli che dicono: «Fossi stato figlio unico!».

Ogni figlio vorrebbe un rapporto più preciso con i propri genitori, caratterizzato da uno stile tutto particolare, che può essere diversissimo da quello che i genitori hanno con un altro figlio. Quindi ti consiglio

di incontrarli separatamente, proprio per poter essere anche tu più libera.

Se non l'hai fatto finora, ti invito proprio a cominciare a considerarli come esseri che sono diversi. Non è che sono uguali perché sono i tuoi figli: uno è uno, l'altra è l'altra. Hanno due storie almeno parzialmente diverse. Hanno sicuramente delle caratteristiche di personalità diverse e credo non abbiano le stesse attese, per quanto riguarda il rapporto con la mamma. Potrebbe essere che uno è un po' pudico nell'aver un rapporto ravvicinato con te e allora è bene essere rispettosi e non essere tanto estroversi nelle manifestazioni d'affetto, mentre l'altra potrebbe essere un gran coccolona, oppure una persona che, pur essendo adulta, crede di essere ancora una bambina che vuole essere al centro dell'attenzione. C'è questa diversità da rispettare.

Credo che se le persone qui dentro, che hanno dei fratelli, potessero ricordare tutte le occasioni in cui si sono sentiti sviliti, per il fatto che i genitori li hanno omologati ad altri fratelli, probabilmente andremmo avanti tutta la notte a raccontare episodi. Infatti è molto frequente che questo accada ed è un errore in cui i genitori cadono, perché danno per scontato che i figli dovrebbero capire che loro, genitori, amano tutti i figli allo stesso modo. Sappiamo che questa è una bugia.

Non è vero che i genitori amano i figli allo stesso modo. L'intensità d'amore può essere uguale, ma le modalità dell'amore cambiano da figlio a figlio. A

volte, cambia addirittura l'intensità dell'amore, anche se magari ci si sforza di essere democratici persino negli affetti. Non è però che riesca sempre, e allora è molto bene essere onesti e creare le condizioni per personalizzare il rapporto, per singolarizzarlo anche con più figli, facendoli diventare tutti, in qualche modo, figli unici, perché è proprio vero che i fratelli, presi uno per uno, sono dei figli unici. Questa è una sensazione che, quando si verifica, fa in modo che i fratelli non sentano di essere considerati una nidiata di conigli, ma di essere invece degli esseri umani che sono rispettati nella loro singolarità.

¹ Incontro di risposte a domande. Vedi nota a p.135.

Dietro la distanza affettiva

Marola (Reggio Emilia), 6 dicembre 1998'

Durante la condivisione di ieri sera ho capito che io ho sempre agito, nei confronti delle mie figlie, dando loro tante cose senza trasmettere emozioni perché mi muoveva il dolore.

Ora mi ritrovo due figlie brave, sì, ma anaffettive.

Mi tormenta l'idea che la loro vita sia stata segnata, come la mia, da un genitore a sua volta segnato.

Hai risposto altre volte a problemi simili. Se lo ritieni opportuno non rispondermi.

Cosa sai del loro cuore?

Ritengo opportuno risponderti, perché, anche se ho risposto tante volte a problemi simili, so che dentro di te questa è una questione davvero importante.

La cosa che mi colpisce di più di questa lettera è che tu, con una certa fretteolosità, ti permetta di dare delle anaffettive alle tue figlie.

Cosa ne puoi sapere, tu, delle tue figlie? Ne sai qualcosa solo attraverso dei "sentito dire", attraverso

saltuari incontri, attraverso osservazioni da lontano. Ma cosa sai del loro cuore, veramente?

Come puoi permetterti di dire che sono anaffettive?

E se fossero una miniera di affettività?

E se, molto semplicemente, invece che essere anaffettive fossero un po' incazzate con te?

Ma se sono incazzate con te, non sono anaffettive.

Anaffettivo è un termine che vuol dire senza affettività, vuol dire essere spenti, uccisi. Le tue figlie, invece, sono vive! Sono solo incazzate con te: è un'altra storia.

Sono segnate dal rancore nei confronti del padre, come tu sei stato segnato dal rancore nei confronti di tua madre, come tua madre era segnata dal rancore...

Tu puoi riprendere in mano le redini del rapporto con le tue figlie, nel momento in cui accetti che le tue figlie pensino di te quello che pare a loro.

Ti prego di credermi su questo punto, perché lo sai, ho una certa esperienza. Non ce l'ho fatta nemmeno io del tutto, però so qual è la strada. Quello che compete a te è di contattare quello che tu veramente senti nei loro confronti, a prescindere da quello che loro sentono nei tuoi confronti.

Possono essere incazzate, possono essere nervose, possono mandarti a quel paese. Che pensino quello che vogliono. Sicuramente quello che stanno pensando andrà incontro a delle modifiche, nel corso degli anni.

Rimani centrato sull'amore

Contatta veramente quello che tu senti nei loro

confronti, nei confronti di ciò che c'è dietro l'apparenza, di ciò che c'è dietro il loro modo di relazionarsi con te, di ciò che c'è dietro il loro mandarti a quel paese, di ciò che c'è dietro la loro stizza, di ciò che c'è dietro la loro distanza affettiva. Cosa c'è dietro?

Dietro ci sono due giovani donne che tu hai contribuito a mettere al mondo. Senti amore nei loro confronti, in ogni caso, a prescindere dai loro sentimenti, dai loro comportamenti? Mantieniti fermo su quello perché è la cosa più importante. Rimani centrato sull'amore, su quell'amore molto semplice, allo stato primitivo, biologico, che ogni genitore prova nei confronti dei suoi figli. Se ti perdi nei meandri della relazione e nella verifica di quanto tu stia riuscendo, con il tuo amore, o con i tuoi giochi di relazione, a fare in modo che loro ti amino, che ti capiscano di più, che ti apprezzino, che non ti giudichino, puoi rischiare di essere tu a mandare le tue figlie a quel paese. Se ciò accadesse, ti troveresti in punto di morte ad avere molti rimpianti e questo non ti farebbe bene alla salute (è una battuta!!!).

¹ Training didattico-esperienziale. Vedi nota a p.74.

Autoaffermazione e autorealizzazione

Udine, 22 maggio 2002¹

Il lavoro che tu ci proponi ha lo scopo di procurare discreti attentati al nostro ego, che per quanto mi riguarda, è il maggior ostacolo per andare verso gli altri con amore e comprensione.

Ti ho sentito, però, anche recentemente affermare che per i giovani è bene che lascino prima fiorire il loro ego. Io ho un figlio di ventotto anni. Ti chiedo come posso aiutarlo affinché fiorisca comunque un bel fiore e non una pianta abnorme difficilmente poi potabile.

Insomma vorrei capire quale può essere la parte positiva e vitale dell'ego, come si possa pienamente sviluppare l'autoaffermazione senza rischiare di perdere di vista la relazione armoniosa con gli altri.

Discreti attentati all'ego

Credo che quasi tutti voi sappiate benissimo che la questione del ridimensionamento e del tendenziale annullamento dell'ego è centrale in tutti i percorsi di ricerca spirituale, dal momento che i grandi maestri e alcune tra le tradizioni spirituali più consolidate dell'umanità ritengono che l'ego, in fondo, non rappresenti

altro che un insieme di cause e condizioni che determinano sofferenza, occultando così la nostra natura di luce. L'ego è formato fundamentalmente di bramosie e di attaccamenti da un lato, e di sentimenti quali l'odio, l'invidia, l'ira, la paura, dall'altro lato; disposizioni mentali che comunemente, nella tradizione buddhista, si chiamano attaccamenti e repulsioni, da cui origina ogni sorta di emozione afflittiva. Sulla base degli attaccamenti e delle repulsioni, che trovano la loro origine nell'ignoranza della natura reale della realtà e della mente, costruiamo delle maschere che indossiamo a seconda delle situazioni che ci troviamo a vivere, e che sono il vestitino che l'ego è costretto a mettersi per potersi presentare nel mondo. È intenzione proprio del nostro ego quella di apparire in un certo modo, di apparire, cioè, in modo accattivante rispetto agli altri, o in modo comunque finalizzato ad ottenere un qualche risultato, che lo confermi e che non corrisponde mai alle esigenze della vera nostra natura. Da ciò deriva la considerazione che il lavoro spirituale, se è ben condotto, necessariamente agisce sull'ego con tutte le sue identificazioni, con tutte le sue maschere, con tutti i suoi attaccamenti, con tutte le sue repulsioni.

Nella domanda che mi viene fatta c'è un riferimento preciso all'insistenza con cui ho proposto in questi anni un lavoro spirituale che portasse dei discreti attentati all'ego. L'ego ce lo possiamo anche immaginare come quella parte di noi stessi che più si identifica con i ruoli che giochiamo nella società in cui ci troviamo, che

si identifica di più con le nostre idee, con le nostre convinzioni, con le nostre emozioni, con il nostro corpo, con i nostri oggetti. L'ego, se viene attaccato frontalmente, reagisce in un modo altrettanto forte e diretto, per cui c'è bisogno di metterlo alla prova in una maniera dolce e anche comprensiva. Non credo infatti che porterebbe a un buon risultato mettere brutalmente sotto accusa l'ego, cioè le identificazioni delle persone, utilizzando, ad esempio, dei precisi rimandi su quali siano i loro attaccamenti, su quali siano le loro identificazioni, prima di aver creato un terreno che consenta di fare questo (al fine, cioè, che non si scateni una reazione di rancore che rafforzerebbe ancor di più l'ego).

Gradualmente possiamo coltivare, nella relazione, un terreno che consenta poi, a un certo punto, anche di dire molto chiaramente a una persona: «Guarda che tu, in questo momento, stai soffrendo proprio perché ti sei identificato totalmente con il tuo lavoro; in questo momento sei identificata totalmente con il tuo corpo, con la tua bellezza fisica, e il loro inevitabile declino determina in te molta sofferenza; in questo momento sei identificato totalmente con le tue idee, ed è per questo che stai soffrendo così tanto, dato che le tue idee nutrono aspettative che vengono largamente deluse». Prima di arrivare a questo punto, peraltro, c'è bisogno di praticare un lavoro di tipo meditativo, di tipo condivisivo, di tipo terapeutico, che smussi piano piano le difese che l'ego metterebbe subito in atto, e che sarebbero sostanzialmente rappresentate

dall'entrare in opposizione molto forte con quello che viene detto, che viene proposto, oppure molto più semplicemente col mandare a quel paese chi dice queste cose e andarsene altrove.

Attorno a questa storia, tra l'altro, e lo dico tra parentesi, si gioca la tematica del rapporto discepolo-maestro e, più in generale, la tematica dell'arrendevolezza a qualcuno a cui viene attribuita, da parte di una persona che desidera andare a fondo dentro di sé, la competenza particolare di mettere le mani su questi argomenti.

Autoaffermazione nel mondo

Fatta questa premessa sull'ego, e quindi data per scontata la lezione riguardante l'ego (che certamente l'autore di questa domanda ha fatto sua in questi anni quantomeno a livello teorico, ma anche un pochino a livello pratico, perché ha avuto modo di scontrarsi parecchie volte con questa storia), mi viene chiesto se questo "principio" degli attentati discreti all'ego, vada bene anche per i giovani, dal momento che l'esperienza di tutti noi ci dice che i giovani hanno anche bisogno di farsi delle basi solide di personalità. L'ego è anche la personalità, teniamo presente questo. I giovani hanno bisogno di costruirsi un minimo di personalità forte, per poter sopravvivere in questo mondo.

Sta parlando di suo figlio di ventotto anni e dice: «Cosa posso fare per rispettare la necessità di mio figlio di avere una sua struttura egoica che è d'im-

portanza quasi vitale, in fondo, per poter interagire costruttivamente con questo mondo, per potersela cavare, e allo stesso tempo cosa posso fare per essere attento al fatto che questa struttura egoica non diventi un mostro che se lo mangia e lo fa poi essere una persona del tutto disattenta alla tematica più propriamente spirituale relativa al ritrovamento di se stesso?».

L'ego fa questo brutto scherzo: nel mentre può consentirci anche di ottenere dei grandiosi risultati sul piano della vita di relazione nella nostra società, ciò che l'ego certamente non farà mai sarà quello di permetterci di sentirci veramente noi stessi. La parte più vera di noi stessi viene messa in qualche modo a tacere da un ego che è riuscito a realizzarsi e affermarsi nel mondo, da un ego che è riuscito a darsi e a darci una posizione professionale e sociale soddisfacente, ma sicuramente questo ego mai ci permetterà di conoscere noi stessi, anche se ci permetterà di autoaffermarci nel mondo.

Ricordo solo di sfuggita che le tre tappe che noi possiamo considerare parte integrante di un percorso di crescita, passano dall'autoaffermazione all'autorealizzazione, all'autotrascendimento. Bisogna tenere conto che ci sono tutte e tre queste tappe in un percorso spirituale e non è detto che una persona riesca a farcela in una sola vita. Può essere che abbia bisogno di più vite per poter portare a compimento anche uno solo di questi aspetti.

L'autoaffermazione ha a che vedere sostanzialmente con l'affermarsi nel mondo in cui stiamo vivendo. Affermare se stessi, affermare le proprie capacità, affermare le proprie qualità, affermare se stessi di fronte agli altri. Essere persone in grado di presentarsi agli altri con una sicurezza dovuta a una capacità particolare a livello professionale, accompagnata da una soddisfazione particolare che si prova quando si è riconosciuti dagli altri come bravi. Tutto ciò ha a che vedere, comunque, con un rimando positivo che ci viene dato da parte della società, da quella parte di società che a noi interessa, e non importa poi molto che il rimando sia reale o immaginario. Ciò che ci interessa è sentirci in sintonia con i valori del gruppo sociale di cui ci sentiamo parte integrante.

L'autoaffermazione, in ogni caso, non può assolutamente essere scissa dal rapporto con gli altri, in un certo ambiente.

L'autorealizzazione

L'autorealizzazione, viceversa, va verso la nostra intimità.

E noi possiamo essere anche autoaffermati moltissimo, ma non sentirci affatto autorealizzati, perché per l'autorealizzazione è necessario che si verifichino alcune condizioni. Per esempio che abbiamo scoperto, al di là delle maschere, delle corazze, delle coperture, dei veli che sono posti dal nostro ego, quale sia veramente la voce della nostra anima e

abbiamo dato spazio alla voce della nostra anima nel mondo, concretamente, quindi molto probabilmente mettendoci contro altre persone a partire, a volte, anche dai nostri familiari, a partire dal partner, dai figli, dai genitori, dall'opinione pubblica.

L'autoaffermazione solitamente non è un qualche cosa che entra in un conflitto grosso, se non competitivo, con altre persone. L'autorealizzazione, invece, entra in un conflitto di valori, perché i valori dominanti nel mondo, in qualunque mondo terreno ci troviamo, non accettano i valori delle nostre anime. Di conseguenza, anche se non si può certamente dire che è sempre inevitabile, forse il più delle volte è inevitabile che si entri in conflitto con qualcosa che ha a che fare con la cultura, che poi si incarna in persone attorno a noi. E queste persone sono, per l'appunto, i nostri partner, i nostri genitori, i nostri figli. Tutte persone che in qualche modo hanno delle aspettative nei nostri confronti. Ci tengono che noi facciamo una bella figura nel mondo. Non desiderano che noi tiriamo fuori le nostre parti più autentiche, perché si vergognerebbero di noi. Se siamo dei genitori, i nostri figli fanno sempre i confronti tra noi e i genitori dei loro amici. Di fatto in questo confronto vince sempre chi è più "normale", dentro la norma statistica. I figli non accettano molto bene dei genitori che seguano una strada che ha a che vedere con la loro anima. I figli accettano molto di più i genitori che siano persone normali,

che siano molto simili ai genitori dei loro amici.

I nostri genitori, per quelli di noi che li hanno ancora, desiderano che noi siamo normali, che non ci discostiamo dalle norme prevalenti nella nostra cultura. E molto spesso, viceversa, la nostra anima ci porta altrove, sia per quanto riguarda grosse scelte di vita, sia per quanto riguarda piccole scelte di ogni giorno, per esempio nell'atteggiamento da tenere nei confronti degli altri, da avere nei confronti degli stessi genitori, degli stessi figli e, soprattutto, come modo, in generale, di rapportarsi alla vita.

Per esempio, se noi della vita abbiamo una visione complessivamente accettante, nel senso che abbiamo fatto nostro, almeno in parte anche se non del tutto, il discorso che siamo comunque immersi in un disegno benevolo, che qualunque cosa accada ha comunque un senso benevolo per noi, e che sta a noi saper prendere questo qualche cosa come insegnamento, su questa visione del mondo credo che potremmo avere delle discussioni molto grosse se ci confrontassimo, per esempio, con i nostri genitori, ma anche con i nostri figli e molto spesso, spessissimo, anche con i nostri partner, a meno che i nostri partner non seguano una loro strada di ricerca che preveda questa stessa visione del mondo.

Ho citato alcuni valori che fanno parte di un patrimonio diffuso in tutti i gruppi di ricerca, che si rifacciano o meno a tradizioni spirituali consolidate.

Stare dentro la società e dentro i giochi del mondo

Fatto sta che nel momento in cui noi desideriamo autoaffermarci andiamo anche contro qualcuno nel mondo, per esempio portiamo via un posto di lavoro a qualcun altro vincendo un concorso, studiando moltissimo per quel concorso. Entriamo in un gioco competitivo che riconosciamo tutti. Non c'è nessuna ironia, nessuna critica in questa osservazione che faccio. Comunque sembra che, per poter sopravvivere oggi, per poter lavorare, per poter avere uno stipendio, ci sia bisogno proprio di dover in qualche modo gareggiare con gli altri e qualche gara anche vincerla. Se non si vince nessuna gara, se non si vince nessun esame, si resta ai margini della società in una società che non consente ai marginali di vivere una vita decente.

I marginali sono davvero marginali, e sono nell'anticamera dei dannati della terra. I marginali, di qualunque tipo siano, siano essi marginali sociali, siano essi marginali psichici, siano essi marginali etnici, siano essi marginali fisici, non hanno la vita facile. A meno che non siano molto ricchi, perché allora le cose cambiano completamente. I marginali ricchi diventano un vezzo di cui la società a volta ama adornarsi per esibirli ogni tanto in qualche rassegna di personaggi strani. L'autoaffermazione nel mondo fa in modo che noi non siamo dei marginali, ma siamo proprio dentro la società. Autoaffermazione di se stessi per stare dentro la società e dentro i giochi del mondo.

Siamo in qualche modo invitati dall'autoaffermazio-

ne a fare in modo che i giochi del mondo diventino nostri. Se non li facciamo nostri, non riusciamo proprio ad avere uno spazio nel mondo. Molta parte del disagio giovanile è dovuto a questo. E per disagio giovanile, intendo un disagio che a volte tende a prolungarsi fino verso i quarant'anni. Come voi sapete, l'adolescenza sta spostandosi sempre più verso l'età pre-adolescenziale, quindi, in sostanza, la nostra è una civiltà di adolescenti inquieti, cioè di persone che non riescono a entrare veramente nel ciclo produttivo. È un fenomeno strettamente collegato all'economia, alle scelte politiche ed economiche. Per essere in grado, dunque, di entrare nella società in modo decente, c'è bisogno di accettare i giochi della società ed è qui che c'è bisogno, allora, dell'autoaffermazione.

Liberi di fiorire

L'autore di questa lettera mi chiede: «Io ho un figlio di ventotto anni. Andrebbe bene, o no, che potesse avere un po' di ego, cioè un po' di attaccamenti, un po' di identificazioni, per esempio con la sua professione, un po' di mascherine che sappia mettersi al momento giusto, per potersi affermare quel tanto che basta per avere un lavoro un po' sicuro e non essere ridotto a fare il marginale o comunque quello che viene indicato come pazzo?».

Questa domanda riprende delle cose che io ho detto spesso, quando ho sostenuto che i giovani vanno incoraggiati a stare nel mondo accettando i gio-

chi del mondo, fino a quando loro stessi non sceglieranno di rifiutare i giochi di questo mondo. Ma non è detto che lo debbano fare. Teniamolo sempre presente.

Non diventiamo dei sobillatori spirituali rispetto ai nostri figli, dal momento che, per esempio per noi, i giochi del mondo sono particolarmente schifosi e, per qualcuno di noi che ci è passato dentro, addirittura i giochi del mondo rappresentano l'inferno vero e proprio. Molti di noi questo lo potrebbero dire, però guardiamoci bene dal dirlo ai nostri figli.

I nostri figli hanno tutto il diritto di vivere la loro vita, di fare le loro esperienze, e hanno diritto di fare anche l'esperienza dell'inferno. Hanno il diritto di mettersi nelle condizioni di scegliere liberamente, se questo qualche cosa che noi percepiamo come infernale, che per esempio è di farsi lo sgambetto nei luoghi di lavoro, di dover fare carriera a tutti i costi, magari per loro risulta essere una cosa estremamente eccitante e stimolante, che non provoca nessun trauma.

Io trovo che, in questo, è bene avere una visione estremamente laica, niente affatto moralistica. E quando dico moralistica non sto dicendo morale. Dicendo le cose che dico sto proponendo una ben precisa morale. È la morale della libertà per quanto riguarda le scelte dei nostri figli, che possono anche andare nella direzione di diventare dei carrieristi entrando come impiegati in un'azienda affermata, fino a diventare

membri del consiglio di amministrazione.

Forse per qualcuno di noi questo potrebbe essere l'equivalente di una tortura descritta in qualche girone danesco. Per me, per esempio, è così. Ma mi guarderei bene dall'instillare in un giovane l'idea che sta facendo delle scelte sbagliate. Che la faccia la sua esperienza. Poi, magari, scopriremo che è un'esperienza che lo rassicura, dal momento che non ha dentro di lui alcuna voce particolare che lo sta chiamando a fare altro, né sente l'esigenza, questo giovane, di scoprire veramente chi è.

A questo mondo ci sono molte persone che non desiderano scoprire chi sono e niente e nessuno ci autorizza ad andare a rompere loro le scatole prendendole per la giacca e dicendo loro: «Oh, guarda che tu devi fare un lavoro spirituale per scoprire chi sei». Devono arrivarci da soli a desiderare questo.

Quello che noi possiamo fare è l'essere noi stessi, se davvero abbiamo sentito a un certo punto della nostra vita che questo, per noi, era necessario. Mi sto rivolgendo ovviamente in modo particolare ai genitori, ma anche agli educatori, ai maestri, agli insegnanti in generale: dovremmo essere molto in grado di comprendere che non tutti gli esseri umani sono venuti a questo mondo con lo stesso compito. E credo che qualcuno di noi abbia proprio il compito di continuare a sperimentarlo in questa vita, l'inferno del vivere quotidiano.

E quel qualcosa che molti di noi vivono come inferno del vivere quotidiano, rappresentato dalle istituzioni, dalla burocrazia, dal carrierismo, dalla prevaricazio-

ne, dal lecchinaggio, dalle seduzioni, dai giochi di potere, dagli abusi che vengono fatti in tutti gli uffici... da altri, mettiamocelo bene in testa, non è vissuto affatto come infernale. È vissuto come un qualche cosa di assolutamente naturale che permette di avere uno stipendio magari consistente a fine mese, la qual cosa consente di sentirsi più sicuri, magari ben più sicuri di quanto ci sentiamo noi, che siamo tanto puri di cuore e poi abbiamo paura del buio.

Quindi, tra le due cose, facciamo anche una valutazione di chi sta meglio, alla fine. In queste cose bisogna essere molto pragmatici. Se i nostri figli desiderano essere giovanili, belli, estetizzanti nella ricerca della perfezione, della linea del volto e della linea delle ascelle, lasciamo che lo facciano. Guai a noi metterci a fare i testimoni di Geova con i nostri figli, e spaventarli sul fatto che arriverà il diluvio universale e che se non cominciano a pensare a cose più serie sbattendogli in faccia la Bibbia, si perderanno, si annegheranno... Non facciamo mai i mormoni o i testimoni di Geova.

La spiritualità per essere un qualche cosa di fresco deve essere necessariamente molto laica. Cioè: mai e poi mai fonte di sensi di colpa e di indegnità.

Lavorare prima di tutto su noi stessi

Sappiamo anche, però, come sia facile che le persone vengano catturate da questi giochi e possano perdersi. Sappiamo anche che, all'origine della sofferenza, c'è l'attaccamento appunto alle cose del

mondo e a tutto ciò che il mondo insegna essere normale. Sentimenti di rancore, di invidia, di gelosia, di bramosie, di attaccamenti a persone, cose, soldi. Il mondo insegna che tutto ciò è normale.

E noi sappiamo che anche da tutto questo prende origine la sofferenza. Allora come si fa a destreggiarsi in questo gioco difficile che tenga presente sia la necessità per i nostri figli di essere liberi di fiorire nel modo in cui pare a loro, sia la nostra esperienza di come ci si possa facilmente perdere in una spirale di sofferenza? Non sappiamo se il loro fiore sarà un'orchidea o una margheritina di prato. Cominciamo a capirlo quando i nostri figli sono già verso la fine della loro adolescenza. Prima non riusciamo a capirlo, prima siamo ancora infarciti delle nostre idee, delle nostre proiezioni. Poi, messi di fronte a certi avvenimenti, capiamo che tipo di fiore sta venendo fuori. E può essere un fiore che proprio non ci piace, a volte, un fiore che noi rifiutiamo, un fiore per esempio che abbia come caratteristica quella di essere particolarmente attaccato all'immagine di se stesso. Per esempio potrebbe uscire un narciso. Ma anche lui è un fiore.

Che cosa possiamo fare a quel punto? Semplicemente essendo attenti anzitutto a noi stessi. La responsabilità, tanto per cambiare, sta soprattutto nel lavorare prima di tutto su noi stessi e, in secondo luogo, nel porsi il problema dei propri figli.

In tutte le questioni che riguardano il rapporto tra

genitori e figli, il primo passaggio è di lavorare su noi stessi. Lavoriamo su di noi cercando quello che sentiamo essere veramente importante. Nel nostro caso, credo, quasi tutti abbiano rinunciato almeno all'ottanta per cento dell'energia che occorrerebbe per autoaffermarsi e stiano mano a mano potenziando un'energia di autorealizzazione che prevede, per esempio, l'andare dentro di sé, il che costa molta fatica. È molto dolorosa, a volte, questa ricerca.

L'autotrascendimento è un punto di non ritorno

Qualcuno forse sta già intravedendo anche la possibilità dell'autotrascendimento, il che vuol dire l'andare oltre se stessi. Ma questo è un discorso che lasciamo perdere, per ora. Lasciamolo ai mistici. E ai mistici non c'è bisogno di fare assolutamente alcun discorso. È un'evenienza che, se accade, chi la sente sa bene cosa gli sta succedendo e sa che questo è un punto di non ritorno. L'autotrascendimento è un punto di non ritorno. Segna l'aver passato un punto di non ritorno. Quando si è nella situazione di orientare spontaneamente la propria energia a un progressivo distacco da tutto quello che ha a che vedere con gratificazioni personali, si sente che si sta andando oltre se stessi.

La nozione di se stessi non è più quella di anni prima, ma comincia ad allargarsi a molta parte di umanità. Si comincia effettivamente a sentire cosa vuol dire essere sulla stessa barca, essere un tutt'uno,

essere tutti interconnessi, si comincia a sentire anche il collegamento con gli animali, con le piante. Ci sono di quelli che lo sentono prima per gli animali, ci sono di quelli che lo sentono prima per le piante, comunque c'è sempre una sfumatura di confini.

Nell'autotrascendimento c'è una sfumatura di confini fino alla scomparsa dei confini. Ma di questo non voglio parlare molto perché è una cosa che può interessare solo quelli che ci sono e quelli che ci sono non hanno bisogno di sentirne parlare da me perché è un'esperienza talmente ineffabile, talmente completa in sé, che non ha bisogno di alcuna spiegazione. La dico semplicemente come una delle tappe evolutive dell'essere umano, quella per esempio tipica di molti mistici, di molti maestri del passato e di qualche maestro contemporaneo.

La nostra serenità nel percorrere quel certo sentiero

Le due tappe che invece ci interessano di più sono quelle dell'autoaffermazione e dell'autorealizzazione. In molti di noi c'è un continuo oscillare tra queste due aspirazioni. C'è in molti di noi il richiamo continuo dall'autorealizzazione all'autoaffermazione, e viceversa.

È molto importante che ci interroghiamo a fondo e che siamo molto onesti nel risponderci, al fine di riconoscere se davvero è finito per noi il periodo dell'autoaffermazione e se davvero siamo entrati in una fase in cui ciò che ci interessa è l'autorealizzazione. E la riprova della nostra onestà nel dare una risposta a que-

sta domanda è sostanzialmente la nostra serenità nel battere poi quel certo sentiero.

Se sentiamo che siamo sereni nell'essere in grado anche di rinunciare a tante lusinghe del mondo e soprattutto siamo in grado di rinunciare a molti giochi mentali che sono tipici dell'autoaffermazione; se, per esempio, ci accorgiamo che non siamo più invidiosi di chi è più ricco di noi; se ci accorgiamo che non ci interessa per niente avere una macchina più bella; se non ci interessa più tanto esibire agli altri il nostro sapere o il nostro potere economico... se è proprio vero questo, e contemporaneamente lavoriamo anche a livello meditativo, a livello di condivisione, a livello anche terapeutico (che a volte è necessario per capire veramente a che punto siamo nel raccontarci delle bugie o nel dirci delle verità), credo che comunque, alla fine, la verifica della bontà, dell'efficacia, di questa ricerca risieda nella presenza, o meno, dentro noi stessi di una serena accettazione di tutto ciò che è. Se siamo sereni nel percorrere una certa strada di essenzialità, che rientra in un discorso di autorealizzazione; se davvero quello che ci interessa di più è sentire con precisione chi siamo; se accettiamo di praticare un lavoro interiore teso a smussare le parti più spigolose della nostra personalità al fine di essere in grado di assumere un atteggiamento benevolo rispetto alla vita e rispetto agli altri; se davvero sentiamo che è questo quello che ci interessa, lo dobbiamo poi anche sottoporre a un test: siamo felici nel mentre battiamo questo percor-

so, o abbiamo il muso lungo? Siamo un po' contenti? Riusciamo a ridere ogni tanto? Diciamo ogni tanto qualche stupidaggine nel mentre ci sentiamo tanto spirituali? Ed è solo in questo modo che possiamo essere sicuri che stiamo battendo la nostra strada.

La stessa cosa può accadere a nostro figlio. Nostro figlio può essere preso dai giochi del mondo ed essere tutto sommato molto contento dei giochi di questo mondo. Per un figlio di ventotto anni, forse arriverà il momento in cui dirà: «Mi sono rotto le scatole». Ecco che allora saremo pronti a dargli una mano, ma avremo anche un esempio da portargli a quel punto: saremo noi stessi l'esempio. E saremo credibili nella misura in cui quel figlio avrà visto che noi eravamo sereni nel percorrere la nostra strada.

Siamo tutti dei tranquilli pesciolini d'acquario

Quindi, per concludere, credo sia estremamente importante soprattutto la verifica concreta di che cosa produca una scelta di autoaffermazione o di autorealizzazione. Sicuramente, per definizione, la strada dell'autoaffermazione conduce prima o poi a un senso di incompletezza, a un senso di nostalgia per aver mancato il punto in qualche fase della propria vita.

Sono molte le persone che si sono affermate nel mondo e che ci fanno capire come, tutto sommato: «Mah, c'è qualcosa che, in fondo, mi sta mancando, nonostante di materiale non mi stia mancando nulla».

E ci accorgiamo bene che quello che sta mancando a queste persone è l'aver dato un'opportuna rilevanza agli affetti più semplici, all'essere un po' più disponibili nei confronti degli altri. E sentono tutto ciò come un'aspirazione che fa parte del loro essere, che però non si sono mai permessi di esprimere pienamente perché ovviamente il mondo attorno glielo impediva in qualche modo. Se esprimevano pienamente questi desideri, il mondo attorno se li mangiava o, quantomeno, questa è la paura che hanno coltivato per tutta la vita, fondata o meno che sia. A livello di professione, di carriera, hanno sempre avuto il terrore che, se si fossero manifestati nelle loro parti più benevole, sarebbero stati subito eliminati. Hanno dovuto fare i pescecani, ma in realtà sono tutti dei pesciolini rossi.

I pescecani sono dei pesciolini rossi travestiti nel campo dell'autoaffermazione. Non esistono degli esseri umani che siano pescecani per natura. Pescecani si diventa.

Naturalmente siamo tutti dei tranquilli pesciolini d'acquario. E poi la vita, in qualche modo, ti condiziona a diventare anche un pescecane. C'è chi non se ne accorge mai e fa anche propaganda per i pescecani. C'è chi addirittura si dedica a studiare delle nuove arti di morso per i pescecani e fa dei corsi di aggiornamento su come si può mordere meglio. Molte aziende di formazione fanno i miliardi su questo e organizzano dei corsi su come mordere meglio. Insegnano ai pescecani come mordere meglio. Lo sappiamo che il

mondo va così.

Ma poi questi pescecani sono veramente pescecani?

Anche i pescecani hanno un pesciolino rosso dentro di loro. Esattamente come gli esseri umani hanno un Buddha dentro di loro, i pescecani hanno un pesciolino rosso. E per loro, probabilmente, si tratta di rinunciare, prima di potersi liberare definitivamente dalla sofferenza, a fare i gradassi, a voler azzannare tutti quelli che ci sono intorno, anche perché si accorgono che a volte si fanno male ai denti. Allora c'è bisogno di dirglielo: «Guarda che potresti anche vivere senza dover continuamente mettere alla prova le tue gengive. Potresti passartela anche in un altro modo meno traumatico». Poi gli si fa una grattatina sul pancino e magari soffrono anche un po' di solletico.

Quindi scoprono di avere degli aspetti da pesci rossi anche i pescecani più inveterati. E anche i pescecani, quindi, possono accettare di essere dei pesci rossi. Ma tutto ciò, con i pescecani, noi lo potremo fare con tanta più credibilità quanto più avremo dimostrato a noi stessi di essere sereni essendo dei pesci rossi. Poiché se siamo stati dei pesci rossi invidiosi dei pescecani e abbiamo voluto fare i pesci rossi solo perché questo è molto spirituale e perché questo è scritto nelle sacre scritture, o perché questo, tutto sommato, ci sembra potrebbe consentirci di andare prima in paradiso, o perché nel fare i pescecani, anche si rischia, non saremo molto credibili. Potrebbe essere anche per viltà che non siamo diventati dei pescecani,

non per scelta coraggiosa.

Quando saremo in grado di documentare questo, ecco che allora potremo anche fare presente a nostro figlio che gli stanno spuntando i primi denti da pescecane. Fuor di metafora ciò significa che, se nostro figlio si sta facendo prendere un po' troppo dai giochi del mondo e comincia lui stesso a essere un inconsapevole o consapevole disseminatore di sofferenza, ecco che potremo fargli presente, per esempio, che a essere dei pesci rossi si può essere più rilassati, più benevoli e che, tutto sommato, non c'è bisogno di guardarsi continuamente alle spalle e soprattutto anche se ci si apre una feritina da qualche parte non è che arrivano subito gli altri pescecani a mangiarci. Succede così ai pescecani quando sentono l'odore del sangue. Appena un pescecane comincia a perdere sangue arrivano gli altri e se lo pappano. Quello è il mondo dei pescecani, è il mondo dei manager, è il mondo della finanza, dei politici, è il mondo degli uomini che, a ogni livello, esercitano un potere sulla vita e sulla qualità della vita di altri esseri. Questo è il mondo degli uomini che comandano il mondo. Appena uno comincia a sanguinare un po' perché magari ha un po' di emorroidi, arrivano gli altri che se lo fanno fuori. Anche i pescecani possono avere le emorroidi!

Ai pesci rossi, anche se hanno le emorroidi, non succede niente. Al massimo chiamano il pesce rosso che se ne intende un po' e che va lì, dà un'occhiatina, dà una leccatina e guarisce tutto. Credo che, per i

nostri figli, sia molto importante scoprire tutto questo attraverso la loro stessa esperienza.

Credo che per i nostri figli il poter verificare che non sono bugie quelle che raccontiamo ogni tanto come trovate spirituali, ma che è proprio vero che in un percorso spirituale ci può essere molta più pace, sia proprio molto importante. Ma è necessario prima che anzitutto noi stessi siamo stati talmente onesti da permettere loro di sperimentare anche il mondo dei pescecani. Lo ritengo assolutamente prioritario. E solo nel caso ci accorgiamo che questo sta facendo male a loro o sta facendo proprio del male agli altri, solo in questo caso credo siamo autorizzati a intervenire.

Ma, ripeto, ci sono delle persone che vengono a questo mondo per vivere solo quell'esperienza e se, tutto sommato, a loro sta andando bene, siamo grati che a loro stia andando bene, e così potremo dire a nostro figlio: «Ti benedico nel tuo essere un pescecane. Io, pesciolino rosso, ti benedico nel tuo essere un pescecane. Dimmi un po' se riesci anche a mettere via un po' di soldi, così quando divento molto vecchio e non ce la faccio più con la mia pensione....».

¹ Incontro di risposte a domande. Vedi nota a p.135.

RICONCILIAZIONE

I luoghi del lavoro interiore

Udine, 13 aprile 1999¹

Non conto più le volte che tento di scriverti e poi abbandono ogni tentativo, coinvolta e sconvolta da emozioni e sentimenti in continua evoluzione.

Sto attraversando un periodo della mia vita in cui mi sento veramente messa in gioco. Da una parte mi sono lasciata andare a un sentimento d'amore dolcissimo, che mi ha permesso di scoprire un mondo di colori, di gioia luccicante e dorato. Ho sentito dentro di me cose belle che posso condividere e che se avrò fiducia potrò far emergere sempre di più.

Dall'altra parte ho visto tutte le resistenze e le paure che ho, entrando in contatto con un dolore profondo che trovo difficile da capire. Mi sono trovata davanti a questo macigno; ho visto chiaramente come in uno specchio la mancanza di fiducia nelle mie possibilità di dare e ricevere. Ho avvertito però anche un grande basta; basta con queste storie, basta con il nascondermi, basta con questo dolore e queste incertezze. Sento profondamente vera la strada che mi hai indicato e ti sono grata per quello che mi stai insegnando, per le opportunità che ho all'interno della Comunità. Maestro, puoi aiutarmi ?

Mi vergogno a dire che non ho abbastanza fiducia, mi vergogno profondamente a far vedere queste parti di me, mi costa moltissimo, ma credo anche che sia l'unico modo per arrivare alla mia anima.

La fiducia non è un atto di fede

Da un lato, senti la fragilità della tua fiducia e, dall'altro lato, senti un sentimento di vergogna nel confessare apertamente che di fiducia non ne hai tanta.

Fiducia nei confronti di che cosa? Fiducia, credo, nei confronti della possibilità di un cambiamento vero, della possibilità di un raggiungimento, da parte tua, di una situazione interiore di pace. Fiducia nel potercela fare a lasciar andare molti attaccamenti, a lasciar andare paure di vario genere, a lasciar andare tutte quelle cose che hai scoperto che ti fanno soffrire.

L'aver una grande fiducia nei confronti di questa possibilità sarebbe un indicatore del fatto che quelle cose stiamo proprio lasciandole andare di fatto, perché la fiducia è possibile solo nel momento in cui si sperimenta almeno un po'. Non è un atto di fede, la fiducia. È un sentimento che nasce, non appena stai sperimentando che davvero sta accadendo qualcosa, e che aumenta man mano che quel qualcosa prende sempre più consistenza.

Credo anche che ci sia un altro aspetto importante da considerare, e questo vale per tutti, non solo per te: a noi spesso le cose stanno già andando nel migliore dei modi possibili in cui potrebbero andare, in un certo momento della nostra vita. Succede, però, che abbiamo dentro di noi una straordinaria propensione a

credere che dovrebbero andare sempre meglio, per cui confondiamo ciò che fa parte della vita, naturalmente, con ciò che viene prodotto solo dalla nostra mente.

L'averne dei figli, ad esempio, fa parte della vita naturalmente, così come fa parte della vita, naturalmente, il continuare ad averli: non è che i figli li si ha solo quando si mettono al mondo! È un aspetto, questo, che non tutti hanno capito. Non è una disgrazia, come spesso noi pensiamo, non è una svista del destino, oppure uno scherzo maligno del nostro karma particolarmente negativo. È il luogo del nostro lavoro interiore. I figli, il o i partner, i nostri genitori, sono il luogo privilegiato del nostro lavoro interiore.

Apprendere i rudimenti del lavoro interiore

Il lavoro interiore va esercitato, soprattutto, nelle nostre relazioni di vita quotidiana.

È importante che tu comprenda che il luogo privilegiato del tuo lavoro interiore, in questo momento della tua vita, è osservare e vivere con consapevolezza tutto quello che sta accadendo tra te e tua figlia, tra te e tuo marito o il tuo ex marito, tra te e quest'uomo di cui sei innamorata, tra te e la tua dolce sorellina, che non è da trascurare. Se porti lì l'attenzione, sentirai che nessuna di queste persone e niente di ciò che ha a che vedere con queste persone è un intralcio al lavoro interiore; sono tutte occasioni preziosissime di lavoro interiore.

Per poter far questo, però, c'è bisogno d'imparare

a fare il lavoro interiore. Ecco perché c'è la Comunità: per apprendere i rudimenti che ci consentono di sviluppare il nostro lavoro interiore nei luoghi usuali di vita. E c'è qualcuno di noi che ha bisogno di frequentare tante e tante occasioni d'incontro, di fare tanti gruppi, tante meditazioni e condivisioni per smussare, grattare via, e pulire.

Quando avrai acquisito i rudimenti del lavoro interiore praticando con fiducia alcune delle attività cui ho accennato, in cui senti di esserci veramente, arriverà di sicuro il momento (questo è un dato scientifico), che non ti vergognerai più di dire che, a volte, sei profondamente sfiduciata. Non accadrà più, perché avrai contattato una particolare dignità dentro di te, nel tuo essere una persona in ricerca, che ti permetterà di dire anche le cose più orrende sul tuo conto, che fino a poco prima non avresti mai confessato a nessuno, nemmeno a te stessa. Ti appariranno come cose connaturate alla natura umana, non solo tua, ma anche di tutti gli altri che vedi intorno a te e che conosci sempre meglio. Capirai, finalmente, che proprio il poter condividere, a voce alta, i propri limiti, cosa che nella nostra cultura, viceversa, ci è sempre stato insegnato a non fare, nel mentre ci è stato insegnato a indossare delle belle maschere che impediscono agli altri di vedere la nostra realtà, naturalmente piena di limiti, sdrammatizza enormemente il fatto di avere dei limiti. Semplicemente attraverso una confessione che ti permetterai di fare alle persone che ti sono più vicini

ne.

La spirale della vergogna

Cosa te lo impedisce adesso? Te lo sta impedendo, da un lato, forse il fatto che non hai finora lavorato molto su di te attraverso pratiche costanti di meditazione e di condivisione e dall'altro la tua propensione a lasciar perdere, se per caso non si è perfetti. Se le cose non vanno tutte lisce, nel modo migliore, è meglio lasciar perdere, ovvero c'è da mettere fortemente in dubbio la validità di ciò che si sta facendo, se nelle cose che si stanno facendo si colgono intoppi, ostacoli, difficoltà, inconvenienti inaspettati.

I perfezionisti, per definizione, non possono essere mai soddisfatti, né possono essere molto fiduciosi. In che cosa potrebbero avere fiducia, dal momento che si rendono conto che hanno loro stessi dei limiti?

Adesso sei sostanzialmente nella fase in cui ti vergogni di avere vergogna nel dire che non hai fiducia. Questo potrebbe portarti dentro una spirale di vergogna che non finisce più. Ci sono persone che si vergognano e basta, poi ci sono persone che si vergognano di vergognarsi e persone che si vergognano di vergognarsi di essersi vergognati. Qui dentro ci sono alcuni esemplari di accumulatori di vergogna. Potrei fare i nomi di quelli che sono arrivati già al sesto passaggio. Vergogna della vergogna della vergogna della vergogna della vergogna, tanto è vero che se a queste persone chiedi da dove è partita la vergogna, non se lo

ricordano più. È rimasto dentro di loro un sentimento di vergogna, un'energia di vergogna che si stanno portando dietro da quando sono bambini.

Il fatto che tu dica di vergognarti nel manifestare le tue debolezze o comunque lati umani non molto esemplari da un punto di vista spirituale, indica come dentro di te ci sia un'immagine ideale di come si dovrebbe essere da un punto di vista spirituale.

Vedi, essere esemplari da un punto di vista spirituale è continuare a dare e ricevere quello che puoi dare e ricevere, senza portare l'attenzione su quanto tu abbia fiducia o non fiducia nel dare e nel ricevere. Ora, tu sai bene che, anche se poco, pur tenendo nel debito conto ciò che le immagini ideali più grandiose che puoi fare su te stessa ti potrebbero suggerire, qualcosa riesci a dare, ogni tanto, e qualcosa riesci a ricevere. Fermati lì. E sii grata di questa cosa, sii grata di quello che riesci a dare e sii grata di quello che riesci a ricevere; sii grata per il fatto di riuscire a dare e sii grata del fatto che ti arrivi qualche cosa che sei in grado di ricevere.

Prova a passare in rassegna tutte le persone con cui sei in una particolarmente intensa relazione, che prima ho elencato e che sono le persone più importanti della tua vita, in questo momento, e pensa a quanto ognuna di queste persone ti stia dando. Sii grata a loro per questo e dillo anche con la bocca, muovendo le labbra, facendo uscire un suono che assomigli vagamente a un "ti ringrazio". E poi da sola, chiusa nella tua

camera, fai un sorrisino pensando a come tu sia anche in grado di ricevere. Dopodiché cambia la scena e fai un altro sorrisino compiaciuto, pensando a quanto tu stia dando a queste persone, e se per caso ti rendi conto che non è mica vero che stai dando, comincia da questa sera stessa. Comincia da questa sera stessa, senza aspettarti di dare delle cose grandiose, perché se ti aspetti di dare delle cose grandiose, delle cose risolutive per queste persone, delle cose che potrebbero farle uscire da uno stato di sofferenza oppure, nel caso di tua figlia, gettare le premesse perché non sia mai infelice per tutta la vita, è certo che non azzeccherai mai la mossa giusta.

Felici senza sensi di colpa

Ai genitori, spesso, sembra di non riuscire a fare assolutamente nulla, perché non riescono a trovare la mossa giusta che possa garantire la felicità dei figli per tutta la vita.

Quello che possiamo fare è dare loro l'esempio che è possibile, in questa vita, seguire la strada dell'amore anziché quella della paura. Questo è il regalo più grande che possiamo fare ai nostri figli, anche se può provocare in loro uno shock, perché, soprattutto se sono già un po' grandini, preferirebbero che i genitori seguissero la strada della paura. Si sentirebbero più rassicurati perché ovviamente la strada della paura è fatta di istituzioni molto sicure e molto solide, di figure precise, di norme precise.

Ma la strada dell'amore, come ben sai, è molto più consigliabile per i nostri figli, quindi non c'è da ascoltare tanto quello che loro vorrebbero, perché quello che loro vorrebbero è il mantenimento perenne dello status quo. I nostri figli sono fundamentalmente dei necrofili perché tenderebbero a volere che i loro genitori rimanessero cristallizzati, imbalsamati. I figli sono degli imbalsamatori necrofili generalmente, fino al momento in cui riescono, e alcuni ci riescono, a desiderare che i genitori siano anche liberi.

Quindi, quello che tu puoi fare per tua figlia come un grande regalo, è di permetterle di vedere che una donna adulta, che lei ha identificato in sua madre, si permette a cinquant'anni di essere felice. Non è uno spettacolo tanto frequente nella società d'oggi. Tu, per esempio, non l'hai avuta questa fortuna.

Fai questo regalo a tua figlia, permettile di vedere quanto tu riesca a permetterti di vivere un amore nuovo. Per quanto riguarda tuo marito è evidente che lo stai liberando, lascia che vada, poveretto, lo hai tenuto in prigione per tanti anni. Credo che non ci sia uomo più felice di lui in tutto il Friuli, in questo momento.

Per quanto riguarda tua sorella, credo che tutto sommato sarebbe sufficiente che ogni tanto vi ritrovaste a pensare a qualche cosa che vi fa commuovere assieme, ad esempio a qualche momento bello della vostra infanzia che sicuramente c'è stato, anche se ve ne siete dimenticate.

E per quanto riguarda questo tuo nuovo amore, credo tu abbia percepito benissimo che cosa stia significando per te, nei termini di sentirti viva, di sentirti più te stessa. Sii grata all'esistenza che ti ha permesso di sperimentare, a cinquant'anni, di avere un uomo che è così innamorato di te. Non è un'esperienza che tutte le donne hanno l'avventura di provare. Questo di per sé è un dono che la vita ti sta dando. Non buttarlo via con delle menate inutili. Permettiti di godertelo senza porti troppi problemi, vivi questo amore con intensità e guardati bene dal desiderare che tutto si metta a posto, perfettamente a posto, perché non sarà mai tutto a posto, ci sarà sempre qualcosa fuori posto.

Ho l'impressione che ci sia dentro di te un trascinarsi di menate psicologiche che ti tiri dietro da anni, nel mentre stai vivendo un'esperienza che tu stessa, nella tua lettera, descrivi come altamente vivificante e bellissima. Allora sii grata all'esistenza innanzitutto per questa esperienza che ti è dato di vivere, sii grata all'esistenza per il fatto che, come sembra, tuo marito non si sta affatto suicidando, né sembra che abbia intenzione di farlo, sii grata all'esistenza dal momento che, tutto sommato, anche tua figlia sta accettando questa situazione.

Sottolinea gli aspetti positivi di questa storia, fai questo regalo a tua figlia, falle sentire quanto anche tu ti stia permettendo di essere felice. I figli hanno bisogno di questo da noi, di sentire quanto noi ci stiamo permettendo di essere felici. Perché cavolo li abbiamo

fatti? Perché cavolo li stiamo tirando su, se non per dar loro anche la possibilità di contattare la felicità senza sensi di colpa, che è quello, viceversa, che il mondo sta congiurando, nel suo divenire, in ogni momento? Tutto congiura per far venire i sensi di colpa quando si è felici, a partire dagli asili nido fino all'università. Diamo noi per primi la dimostrazione che si può essere felici senza tanti sensi di colpa. Non è una cosa molto facile, soprattutto per quelli tra di noi che hanno più forte la propensione ai sensi di colpa, ma è davvero questa la scommessa. Questo è uno dei compiti principali, proprio a livello spirituale, per quelli di noi che hanno figli e hanno una propensione ai sensi di colpa.

Non temere, quindi, di far trasparire fino in fondo la tua felicità, quando c'è. E siccome io so che alle volte sei proprio felice, quello che ti invito con molta forza a fare è di manifestarlo pienamente a tua figlia.

¹ Incontro con Riconoscenti. Vedi nota p.135.

Riconciliarsi con la propria storia

Udine, 18 maggio 1999¹

Due domeniche fa, a Teolo, hai messo in rilievo come il cammino interiore coincida, inizialmente, con il riconciliarsi con la propria storia. E hai messo in guardia contro una visione della ricerca spirituale come qualcosa che ci porterebbe a occuparci d'altro rispetto alla nostra vita concreta. Ma hai anche accennato ai diversi livelli di questo cammino, di cui il riconciliarsi con se stessi, la propria storia, è solo il passaggio iniziale. Potresti parlare più diffusamente di questi livelli?

Ricostruire la nostra storia

Riconciliarsi con la propria storia, espressione che sto usando spesso negli ultimi tempi, vuol dire, fondamentalmente, accettare di aver avuto la storia che si è avuta. Non riesco a dare una definizione più semplice di questa.

Vorrei proprio sapere quanti di noi riescono ad accettare pienamente di aver avuto la storia che hanno avuto, dal momento che la maggior parte di

noi è sempre in un atteggiamento di protesta rispetto a qualcosa che è successo nella sua storia.

Accettare ciò che noi abbiamo avuto nella nostra vita significa accettare di essere nati in una certa famiglia; accettare di aver avuto un certo padre e una certa madre; accettare di essere nati uomini o donne; accettare di essere nati poveri o ricchi; di essere nati bianchi, neri, gialli. Poi, con il passare degli anni, accettare di aver avuto quelle certe difficoltà quando andavamo a scuola, accettare di aver avuto l'insegnante di latino che ci ha perseguitato per quattro anni. Accettare di aver incontrato quel certo uomo o donna che ci hanno fatto molto soffrire. In realtà loro non ci hanno fatto soffrire: è il nostro film che ci ha fatto soffrire, questo ce lo dobbiamo sempre ricordare, ma comunque, tanto per capirsi, accettare che abbiamo incontrato una donna terribile o un uomo terribile che ci ha fatto soffrire perché non era perfettamente aderente al nostro film.

Accettare la nostra storia vuol dire accettare tutto quello che noi siamo stati. E quanto più noi abbiamo ancora delle capacità mentali che funzionano abbastanza bene, tanto più riusciamo a ricostruire la nostra storia.

A volte succede che ci siano delle persone, e mi è capitato di incontrarne abbastanza spesso, che non riescono a ricordarsi che storia hanno avuto. Queste persone possono essere aiutate, può essercene anche qualcuno tra di voi.

Per esempio, pensando al periodo quando ancora non andavano a scuola...

Allora, quando non si andava ancora a scuola, si stava in casa con qualcuno, si suppone che non abitassimo da soli. Non eravamo dei single! Abitavamo con qualcuno. E chi era questo qualcuno? Con questo qualcuno abbiamo pur avuto delle relazioni. Che relazioni erano?

E poi quando siamo andati a scuola, proviamo a pensare agli insegnanti che abbiamo avuto alle elementari, ai compagni delle elementari. Pensate ai compagni che vi hanno fatto i dispetti più terribili, oppure a quelli che vi facevano sempre ridere. Ecco, questi personaggi ce li abbiamo tutti nei nostri ricordi. E poi ci sono anche i nostri compagni delle elementari che sono morti. Ce li ricordiamo mai? Sapete che la maggior parte di noi ha dei compagni delle elementari, delle medie, del liceo, che sono morti? Lo sapete? Se non lo sapete è bene pensarci. Sono morti, nel loro corpo fisico. E noi siamo ancora vivi.

La nostra storia è questa. La nostra storia è quella fatta di tutti i rapporti che abbiamo avuto con la nonna, con il nonno, con lo zio, con la zia, coi cugini, coi fratelli, con le sorelle, ma soprattutto col papà e con la mamma, insomma con le persone significative che giravano attorno a noi. Ognuno ne ha un'infinità da ricordare.

Un flusso continuo

Riconciliarsi con la propria storia vuol dire guardare a tutto ciò con tenerezza accettante. È la nostra storia, non ne abbiamo altre a disposizione. La vogliamo capire una buona volta? Non abbiamo altre storie a disposizione se non la nostra storia. Teniamocela cara e rispettiamo. Rispettiamo per quello che è stata, anche con tutte le tragedie e con tutti i massacri che possiamo aver vissuto: è la nostra storia. E, nonostante, i dolori provati e che ancora proviamo, siamo ancora vivi e siamo ancora capaci di scambiare tra di noi, siamo ancora capaci di darci qualcosa, siamo ancora capaci di essere con il cuore aperto, e siamo capaci ancora di ridere e di gioire. Siamo capaci di apprezzare la vita nonostante siamo stati, a volte, vittime, più o meno reali, di situazioni molto difficili da superare.

Riconciliarsi con la nostra storia vuol dire dare alla nostra storia quello che si merita, perché non c'è nessuna storia da buttare nella spazzatura. Ogni storia è una storia di bassezze, di grandiosità, di eroismi, di egoismi, di cose in luce e cose in ombra che si intrecciano continuamente, ma è, nel caso specifico, la nostra storia.

E la nostra storia siamo noi. Nella nostra storia possiamo dire che si è manifestato, a un livello più esoterico, il nostro karma; a un livello psicologico si sono manifestate tutte le cose che hanno a che vedere con le emozioni, con la nostra capacità mentale, con il fun-

zionamento della nostra mente superiore, della nostra mente inferiore, con la nostra personalità, con il nostro corpo. Tutto si è manifestato nella nostra storia.

La nostra storia siamo noi. Non è che noi siamo adesso nel presente, e quello che viene prima è la nostra storia. A volte facciamo questa operazione che è sbagliata da un punto di vista logico. Non è che ci siamo noi, adesso, seduti qui, e la nostra storia è un'altra cosa. No, è un tutto unico, un tutto continuo.

È un tutto continuo ed è come se, in un film, ci fosse un trascinarsi di un'immagine in cui c'è un personaggio che è presente, sovrapposto, inserito, dentro scenari molto diversi tra loro. A un certo punto il film si ferma su di uno scenario particolare, e il personaggio ha il volto, il corpo, l'espressione che noi abbiamo in questo momento. Quello è il momento presente. E poi il film riprende, gli scenari mutano...

Siamo noi, siamo un continuum, un flusso. Noi siamo un flusso. È un nostro imbroglio mentale quello di pensare che noi siamo solo ciò che ci sembra di essere adesso. Noi siamo un flusso, ed è questo il famoso presente di cui parlano tutti gli illuminati. Il presente è tutto. Quello che noi chiamiamo passato, quello che noi chiamiamo futuro è tutto un presente, non solo per gli illuminati, ma anche per quelli che ci vedono un pochino di più. E vi assicuro che non è una questione filosofica.

Vi faccio un esempio di ciò che dovremmo riuscire a percepire. Ciò che io sono adesso, seduto su questa

poltrona, è in stretta connessione con il me che si stava avvicinando alla poltrona, con quello che prima era nella stanza di là, con quello che era andato a cambiarsi lì, che era arrivato dalla porta fuori, che era arrivato in macchina fino qui, che era partito da casa. È tutto un flusso continuo, sono sempre io. Questa è la mia storia. E se vado indietro di cinquantacinque anni trovo la mia storia fino a quando sono uscito dalla pancia di mia mamma, e sono sempre io. Rimpicciolisco mano a mano che gli anni vanno indietro: divento piccolino, piccolino, piccolino e sono sempre io. Quella è la mia storia.

L'accettazione: l'unica premessa alla trasformazione

Recuperare la nostra storia è recuperare anche qualche cosa che c'è adesso. Non è che noi possiamo dire: «Io mi accetto come sono adesso, ma non accetto la mia storia». Se non ci fosse la nostra storia, noi non potremmo essere così come siamo. Oppure: «Io non mi accetto come sono adesso, ma accetto invece come ero una volta». Sono discorsi artificiosi, sono menate di testa, filosofie. Siamo un tutt'uno. La nostra storia è un tutt'uno.

Nessuno di noi potrebbe essere quello che è adesso, qui fermo in questa stanza, se non avesse la storia che ha avuto. Non potrebbe essere così neanche fisicamente. Nessuno di noi potrebbe essere fisicamente così, se non avesse la storia che ha. Se noi riuscissimo per un momento a capire che siamo un tutt'uno con

la nostra storia, che non siamo scindibili dalla nostra storia, non lo sentiremmo più come un atto generoso da parte nostra, quello di accettare un noi stessi che appartiene al 1996, o al 1994, al 1990, al 1985. Sentiremmo che è necessario, se desideriamo accettarci per come siamo oggi, accettare anche ciò che siamo stati. E quando dico accettare ciò che siamo stati, non vuol dire giustificare le cattiverie o le brutture che possiamo avere fatto. Vuol dire semplicemente accettare il fatto che siamo stati così, che è l'unica premessa per non negare, per non nascondere, per non occultare, per non fare come gli struzzi cacciando la testa sotto la sabbia. L'accettazione è la sola premessa possibile a ogni trasformazione e non vuole assolutamente dire condividere e appoggiare. Vuol dire semplicemente accettare che è così.

Quando dico accettarci per come siamo, voglio dire esattamente: «Accetto che io sono come sono. Solo se mi accetto veramente per come sono, solo se accetto di avere i limiti che ho, solo se accetto il fatto di avere dei limiti, solo se accetto l'idea che posso avere dei limiti (vedete quante gradazioni ci possono essere?), potrò fare un cambiamento».

Non vuol dire: «Ah che bello che sono, che figo che sono». Non fraintendete in questo modo la parola accettazione, sarebbe un fraintendimento malefico. Non l'ho mai voluto intendere in questo modo, l'ho già spiegato altre volte con altre parole.

Accettare chi siamo vuol dire accettare che siamo

degli esseri umani con dei limiti, con delle ombre ma anche con delle luci. Vuol dire accettare che possiamo avere anche le cose più orrende dentro di noi. Non vuol dire accettare le cose orrende. Vuol dire accettare il fatto che le possiamo avere. Perché solo nel momento che accettiamo che le possiamo avere, solo in quel momento le potremo guardare. Perché se non accettiamo che le possiamo avere, mai le guarderemo fino in fondo, e faremo finta di non averle.

Se dentro di noi c'è qualcosa che ci dice: «Non puoi accettare di avere delle cose orrende dentro», mai riusciremo a guardarcele.

Venditori di anime

La stessa cosa si può riferire alla nostra storia. Se mai accettiamo che noi abbiamo avuto un periodo in cui siamo stati davvero dei mascalzoni, mai potremo vedere veramente il periodo di mascalzonaggio che abbiamo passato, mai potremo vedere veramente il periodo in cui abbiamo venduto l'anima. E tutti noi, per un periodo più o meno lungo, credo, abbiamo venduto almeno un po' di anima, in cambio di qualche assicurazione o di qualche gratificazione. Per anima intendo la voce alta, la voce forte che sentivamo risuonare dentro di noi e che ci portava magari altrove rispetto a quello che voleva la mamma, il papà, i figli, il marito, la nonna, la zia, il cugino, il maestro, il datore di lavoro, e così via.

Noi abbiamo venduto la nostra anima, tutti l'abbiamo venduta, chi di più chi di meno, chi più a lungo

chi meno a lungo... Ma se non accettiamo l'idea che possiamo aver venduto la nostra anima, come potremo vedere quando l'abbiamo venduta?

È importante che noi accettiamo che abbiamo potuto anche vendere l'anima. Se accettiamo questo profondamente, siamo sulla strada buona per poter riguardare la nostra storia, ritrovando i momenti in cui l'abbiamo venduta. E se ritroviamo i momenti in cui l'abbiamo venduta, possiamo portare l'attenzione sul fatto che l'abbiamo venduta e ci diamo dei lazzaroni, ci diamo dei cretini, ci diamo, insomma, dei personaggi squallidi, ma se, invece, portiamo l'attenzione sul fatto che, a un certo punto, ce la siamo ripresa, come spesso accade, possiamo improvvisare una danza di celebrazione nel salotto di casa. Improvvisamente, nessuno sa perché, ci vedono ballare. Ma noi il perché lo sappiamo: abbiamo capito che, a un certo punto, ci siamo ripresi l'anima.

Ora, il punto è che molti di noi l'anima la stanno ancora vendendo.

Vendere l'anima, lo ripeto, vuol dire vendere i propri valori forti, quello che sentiamo essere davvero importante per noi realizzare in questa esistenza limitata su questo pianeta, in cambio di tranquillità, pace relazionale di superficie, perognoccola, benessere economico, melanzana e tutti gli altri ortaggi e frutti che conoscete... i pomodori sono frutti? Stiamo magari vendendo l'anima in cambio di due pomodori con un po' di sale.

E quando si sta vendendo l'anima, non ci si può riconciliare con la propria storia, perché la storia appare completamente deformata. I venditori di anime, nel mentre vendono la loro anima, non sanno più quale sia la loro storia vera, non la possono guardare, perché la vedono totalmente deformata in modo luciferino, diabolico, distorto; parlando in termini buddhisti si potrebbe dire che la vedono con una mente e attraverso degli occhi completamente ottenebrati dall'ignoranza dei loro attaccamenti, per esempio.

Solo nel momento in cui non stiamo vendendo proprio nessuno dei nostri valori alti, in cambio di qualche gratificazione spicciola (e per valori alti non intendo qualche cosa di idealistico, intendo qualche cosa che ha a che fare espressamente con ciò che sentiamo di essere più profondo dentro di noi), possiamo guardare con serenità la nostra storia. Se stiamo vendendo l'anima non è possibile che guardiamo con serenità la nostra storia, perché siamo troppo attaccati a quel qualche cosa che ci viene, in cambio di ciò che stiamo vendendo.

Allora, direi prima ancora di riappacificarsi con la propria storia, c'è da verificare se stiamo vendendo l'anima o meno. Perché, se stiamo vendendo l'anima, non è proprio possibile neanche sapere qual sia stata esattamente la nostra storia, perché ne verrebbe completamente distorta.

Nel momento in cui ci si sente sufficientemente tranquilli da questo punto di vista, stiamo rispettando

noi stessi, stiamo rispettando quella che percepiamo essere la nostra verità interiore. A questo punto, la riappacificazione con la nostra storia significa guardare con uno sguardo amorevole ciò che siamo stati, ciò che ci è successo nelle nostre relazioni, con tutte le persone, animali, ambienti, attività, che ci hanno circondato nella nostra vita, fin da quando eravamo piccoli.

Talloni d'Achille

Per guardare amorevolmente la nostra storia, credo sia importante che noi sempre ci poniamo questa domanda fondamentale: «Se non ci fosse stata quella certa persona, se non avessi avuto quella certa esperienza, se non avessi vissuto quella certa relazione...», tutte cose che magari io posso percepire come negative «Come sarebbe stata la mia vita?».

E molto spesso ci accorgiamo che delle persone, delle relazioni, delle attività che noi giudichiamo del tutto negative per come le cose sono andate, hanno reso possibile che noi sviluppassimo delle qualità, o durante l'esperienza o dopo l'esperienza, che non avremmo neanche mai sfiorato se quella esperienza non l'avessimo avuta.

Faccio un esempio estremo. Una persona costretta in una carrozzina perché paraplegica, potrebbe dire: «Ma io che cosa sto ricevendo, di benefico, da questa esperienza dell'essere paraplegico?». Beh, quell'esperienza dell'essere paraplegica può avere dato a quella persona l'occasione di confrontarsi da un lato con la

sofferenza, con l'handicap, e dall'altro lato può averle permesso di sviluppare una sensibilità particolare o delle curiosità particolari a livello mentale, a livello emotivo, che forse non avrebbe sviluppato in altro modo.

Tutte le cose che ci succedono, in fondo, sono occasioni che ci vengono offerte dalla vita. Ma è tutta nostra la responsabilità di prenderle per il verso giusto o meno, e di viverle come occasioni e come "fortune" o come "disgrazie".

Un detto della tradizione buddhista dice che un masso, posto lungo il cammino, può essere sia un ostacolo al procedere del cammino, sia un ottimo punto da cui si può vedere quello che ci attende e da cui si può spiccare un balzo. Quindi c'è chi si ferma di fronte al masso, c'è chi invece lo scala, vede meglio come stanno le cose, e addirittura fa un bel salto, riuscendo così ad andare molto più avanti degli altri. Una stessa cosa, quindi, può impedirci di procedere, ma presa in un altro modo, vissuta in modo creativo, vissuta in un modo fiducioso nei confronti per l'appunto di quello che la vita ci sta proponendo, ci consente di fare magari dei passi in avanti molto più grandi.

Quell'handicappato certamente non potrà mai più godersi una passeggiata in un prato con le sue gambe, però probabilmente può sviluppare delle qualità che se avesse avuto ancora le gambe non avrebbe sviluppato. E se non lo fa, è perché si intestardisce sul fatto che lui doveva avere le gambe funzionanti bene.

Ho fatto un esempio estremo, ma tutti noi possiamo riconoscerci, perché noi tutti in qualche misura siamo handicappati per qualche aspetto; tutti noi abbiamo il nostro bel tallone d'Achille. Il tallone di Achille, però, può diventare anche molto prezioso, perché se è vero che, se ce lo colpiscono, ci uccidono, è altrettanto vero che potrebbe diventare un oggetto da esporre in un museo e farne oggetto di guadagno: lo mettiamo in mostra e facciamo pagare un obolo a tutti quelli che vengono a vederlo. Noi tutti abbiamo il tallone d'Achille però c'è chi si compra gli scarponi, chi lo valorizza organizzando la mostra dei talloni, e c'è chi piange tutto il giorno perché ha il tallone d'Achille.

Riconciliarsi con la propria storia vuol dire riconciliarsi anche con i propri talloni d'Achille, vuol dire riconciliarsi con le proprie zone deboli, vuol dire riconciliarsi con le ferite d'amore, vuol dire riconciliarsi con chi ci ha inferto le ferite d'amore. Vuol dire guardare con tenerezza a questi esseri che siamo stati, così fragili, così bisognosi, così bastonati, ma anche così amati da qualcuno. Perché non c'è nessuno di noi che non sia stato amato da qualcuno. Io sarei proprio curioso di sapere chi, dei presenti, può dire onestamente che non è mai stato amato da nessuno. Se qui dentro ci fosse qualcuno che non è mai stato amato da nessuno, in realtà non sarebbe qui. Sarebbe da qualche altra parte, ma non qui.

Quindi siamo grati allora a quelli che ci hanno amato. E se non ci hanno amato duemila persone, ma

siamo stati amati solo da una persona o due, siamo grati a quelle due persone.

Dopo esserci riconciliati con la nostra storia, credo che il percorso ovviamente possa essere differenziato per ciascuno di noi, nei diversi livelli connessi ai vari chakra. Ognuno di noi ha un suo particolare cammino da compiere per quanto riguarda la sessualità, le relazioni, il cuore, l'accettazione, la creatività...

Vedo bene la sinergia tra la meditazione e la psicologia proprio al fine di riconciliarsi con la propria storia, di accettare serenamente che siamo il prodotto di una certa storia, che noi siamo la nostra storia. E l'accettarsi in questo modo vuol dire comprendere, in questa accettazione, tutte le figure della nostra vita, anche quelle che finora ci portiamo dentro come rospi, come rane, come ragni che ci danno fastidio. Poi scopriamo, invece, che sono state figure importantissime per noi.

Da quel momento in avanti, il lavoro interiore può procedere attraverso le pratiche più diverse, all'interno delle quali, però, io propongo sempre di mettere al centro la pratica della meditazione, della condivisione e dell'attenzione amorevole agli altri. Ognuno, poi, può trovare la sua espressione attraverso modalità estremamente soggettive a seconda dei propri doni particolari, che fortunatamente sono diversi da persona a persona.

¹ Incontro con Riconoscenti. Vedi nota p.63.

L'integrazione dei genitori dentro di noi

Reggio Emilia, 26 ottobre 2001¹

Di tanto in tanto mi escono queste due frasi.

La prima: «Non riesco, non ho la forza per...»

La seconda: «Ce l'ho fatta. Ho trovato la forza per...».

In questi giorni mi accade spesso di chiedermi che cos'è questa forza e da dove arriva. Ho scoperto così che c'è una relazione tra questa forza e il mio vissuto di appartenenza a un ordine armonico di relazioni familiari.

È quasi paradossale chiederti: «C'è una relazione tra forza interiore e famiglia?»

Sento che per me è vitale sentire di "appartenere", in una relazione, in un gruppo, e soprattutto sentire questa connessione quando sono sola. Quando questo accade lo avverto anche nel corpo, sento i piedi e la terra che mi sostengono, sento che la schiena può stare dritta perché è come se due mani forti e calde la sostenessero. La pancia si rilassa e si espande. C'è un sostegno, una forza che si collega alla consapevolezza di appartenere. Appartenere a che cosa, è perché?

Ascolto la tua risposta perché so che appartiene alla mia.

Da dove proviene questa forza?

Poni una questione che per molti di noi, qui dentro, può sembrare addirittura una sdolcinatura romantica, da quanto, per tanti anni, è passato un discorso prevalente di presa di distanza dai condizionamenti ricevuti in famiglia.

Proprio perché la tua domanda propone un recupero della funzione dell'appartenenza familiare, può suonare come strana, come estranea, come una tematica che forse qualcuno di noi ha eliminato già da tempo dal suo orizzonte culturale, dal suo modo di relazionarsi, a seguito probabilmente di molte delusioni, di molte sofferenze patite in famiglia, di molti tentativi, che non sono andati a buon fine, per riprendere un collegamento con i familiari.

E tu questa sera poni questa domanda: «Cos'è questa forza che mi viene dal fatto di riuscire a collegarmi alla mia famiglia, alle figure familiari per me importanti?» E, io mi permetto di aggiungere, soprattutto alla mamma e al papà, e poi ai nonni e solo secondariamente ad altre figure. E la domanda, allora, si riformula dentro di me in questo modo: «Da dove proviene questa forza che io sento tutte le volte in cui riesco a trovare un'armonica relazione con il ricordo che ho dei miei familiari morti? O quando sento dentro di me sorgere una gentile accettazione di ciò che oggi sono i miei familiari vivi?»

Vivi, interi, infiniti

Certamente questa domanda ci riporta alla tematica del sentirsi interi, che sto esponendo, da diversi punti di vista, già da parecchio tempo. Molti di noi sanno che uno dei punti fermi, in ciò che vado proponendovi da diversi anni, è il raggiungimento di uno stato in cui ci si possa sentire vivi, interi e infiniti. Il sentirsi vivi, interi, infiniti è l'unica premessa per poter essere veramente se stessi, per poter essere sereni, per potersi ritrovare veramente e, una volta ottenuto questo, per poter davvero lasciare dietro di noi, dovunque passiamo, una scia di felicità e non un insieme di immondizia.

Credo che tutti noi vorremmo passare su questo pianeta avendo la sensazione di lasciare dietro di noi una scia di felicità, magari non per tantissime persone, ma almeno per qualcuna. Nel momento in cui tireremo le somme della nostra vita, penso che questo sarà un pensiero che ci attraverserà in modo molto preciso, e sarà formulato più o meno in questo modo: «Ma io, in questa vita, ho lasciato dietro di me più veleno o più miele? Ho lasciato dietro di me più immondizia o più felicità nelle persone con le quali sono venuto in contatto, con le quali mi sono relazionato, ad esempio con i miei partner (o con il mio partner), con mia figlia, con i miei figli, con i miei genitori? Sono riuscito davvero a lasciare una scia di felicità dietro di me?». E certamente, nel momento in cui noi riuscissimo a sentire profondamente di aver lasciato dietro di noi una scia di felicità, credo che molto serenamente accetteremmo di lasciare questo piano di realtà, di lasciare questo corpo, perché

forse tutto ciò che potevamo fare, a quel punto, già sarà stato fatto.

Se non avremo questa sensazione, molto probabilmente dentro di noi avvertiremo un senso di vuoto, un senso di mancanza, un senso comunque di non compimento reale, vero, profondo e soddisfacente per noi, del perché siamo venuti in questo mondo, tanti anni prima.

Sentirsi vivi

Lasciare dietro di noi una scia di felicità è possibile solo allorquando, dentro di noi, ci sia la felicità. Senza felicità dentro non è possibile lasciare nessuna scia di felicità dietro di noi. E questo già ci indica la direzione del lavoro spirituale, di un lavoro interiore condotto nella prospettiva spirituale. Creare le condizioni per essere felici affinché si possa creare attorno a noi, felici, un clima, un'energia di felicità. Non è necessario fare tanto proselitismo, sbandierarlo tanto; semplicemente la felicità si irraderà attorno a noi.

Perché ciò succeda è importante che noi riusciamo, preliminarmente, a sentirci vivi, con un corpo vivo, desideroso di vivere, un corpo in cui, in tutte le cellule, vibri il desiderio di continuare a vivere. Un corpo che celebra da solo, senza bisogno della mente che ci pensi, e che vive con totale accettazione quello che la vita gli sta presentando.

Per questo c'è da prestare particolare attenzione allo stile di vita, a tutto ciò che potrebbe minare la salute del nostro corpo, a tutto ciò che potrebbe con-

durre il nostro corpo verso una deriva di disperazione, a cui sappiamo bene molti corpi sono avviati. Anche se sembrano essere vivi, quei corpi, in un grande numero di casi, desidererebbero morire da quanto sono stanchi di vivere.

Mi sto riferendo proprio ai corpi, non alle menti a essi collegate; quei corpi che sentiamo stanchi, che vediamo stanchi. Qualche volta in noi stessi abbiamo sentito questa stanchezza del vivere, riferita al nostro corpo, questa non capacità di celebrare con gioia, in ogni momento, la vita che ogni cellula del nostro corpo sta portando dentro di sé.

Abbiamo la possibilità di godere pienamente di tutto ciò che i nostri sensi possono godere, dal buon bicchiere di vino per le persone un po' anzianotte, sino al godimento per una bella dormita, per il fisiologico riposo benefico per tutti noi, sino alla celebrazione di quel regalo che ci è stato fatto dalla natura e che si chiama sessualità. La sessualità rappresenta l'occasione, per la maggior parte di noi, di sperimentare profondamente la gioia e, al tempo stesso, per molti esseri umani, è il canale privilegiato per contattare Dio. Quando sentiamo queste cose, quando sperimentiamo queste cose di cui sto parlando, riferite al corpo, possiamo dire di avere un corpo vivo, possiamo dire di essere vivi.

La vita deve essere semplicemente una celebrazione di se stessa

Sappiamo bene che, per poter ottenere questo, bisogna semplicemente lasciar cadere alcuni ostacoli

che ci troviamo di fronte in questo cammino, e che sono rappresentati dai nostri giudizi nei confronti degli altri e nei confronti di noi stessi; sono rappresentati da convinzioni distruttive e autodistruttive.

Tali ostacoli hanno origine, fundamentalmente, dalla paura della punizione di un padre reale o spiritualizzato. Hanno origine dal senso di indegnità che ci portiamo dentro fin da quando non siamo stati ritenuti degni di essere pienamente accettati per come eravamo. Hanno origine, soprattutto in questo momento, sia nel mondo occidentale, che in quello orientale più occidentalizzato, dal senso di colpa che tutte le religioni organizzate, le istituzioni più o meno riconosciute della nostra società, ci hanno instillato profondamente: senso di colpa che ci scatta invariabilmente quando sentiamo di preferire di essere noi stessi fino in fondo, piuttosto che essere come vorrebbero altre persone diverse da noi.

Paura della punizione, senso di indegnità, senso di colpa: questi sono gli ostacoli che ci impediscono, lungo il cammino, di realizzare effettivamente quelle condizioni che ci permetterebbero di vivere pienamente l'essere vivi nel nostro corpo, l'essere un tutt'uno con un corpo desiderante. Un corpo che desidera senza oggetto specifico, perché se ci fosse un oggetto ben preciso, subito scatterebbe la bramosia che porta con sé una sofferenza inevitabile. Un corpo semplicemente desiderante.

Desiderante di continuare a vivere, di continuare a esserci, di continuare a manifestarsi in questo mondo,

perché noi in questo mondo, di fatto, ci siamo. Nessuna fuga, dunque, in fantasie di un aldilà migliore di questo aldilà, nessuna fuga nella fantasia di una vita futura migliore della vita di adesso, perché perderemmo l'occasione cruciale, definitiva, per liberarci. L'occasione è questa. Gli ostacoli li ho elencati. Si tratta di guardarceli per bene, si tratta di farci aiutare da qualcuno.

Qualcuno di noi ce la può fare da solo, l'importante è che individui quegli ostacoli che gli impediscono di permettere al suo corpo di desiderare di essere pienamente vivo, in tutte le sue componenti.

Questa è la prima condizione concreta, reale, sperimentabile da chiunque, per poter essere felici. Quindi smettiamola di dire che desideriamo la felicità degli altri, se non facciamo prima qualcosa per realizzare la nostra felicità. E la nostra felicità passa attraverso questi progressivi smussamenti, queste progressive eliminazioni di tabù, pregiudizi, credenze sbagliate che ci portano fuori strada, che ci portano più verso la morte che verso la vita.

La vita, lo sappiamo tutti, lo sentiamo nel profondo del nostro cuore, dovrebbe essere semplicemente una celebrazione di se stessa, non dovrebbe essere nient'altro. Senza costruirci sopra tante filosofie, la vita è semplicemente una celebrazione. E forse per qualcuno di noi c'è molto da lavorare per arrivare a questo: realizzarlo in pratica non è così facile come dirlo. E non è così facile proprio perché ci sono tanti ostacoli che ce lo impediscono. Quindi c'è da lavora-

re eliminando gli ostacoli che sono rappresentati da convinzioni errate, pregiudizi, illusioni, fantasie, miraggi, fantasmi, cose che ci vengono dal passato, cose che ci prefiguriamo in futuro. Sostanzialmente tutte cose, comunque, intrise di senso d'indegnità, di senso di colpa e di paura della punizione.

Sentirsi infiniti

La seconda condizione per essere davvero in grado di lasciare dietro di noi una scia di felicità, e quindi di essere anzitutto felici noi stessi, è quello di essere interi, di raggiungere un'interezza, di raggiungere una ricomposizione di tutte le nostre parti interiori, ma questo discorso lo affronterò dopo.

C'è poi la terza condizione, rappresentata dal sentirsi infiniti, cioè non confinati sotto la superficie della nostra pelle. Siamo ben più vasti di quello che sembra. Siamo ben più espansi di quello che ci sembra, se ci limitiamo a considerare soltanto il nostro corpo fisico. Attorno al nostro corpo fisico, c'è energia che si espande ed entra in contatto con energie di altre persone, di altri esseri che non sono persone, su questo piano di realtà e su altri piani di realtà. È a quel livello che si realizzano gli incontri occulti, gli incontri sottili. È a quel livello che è possibile entrare in contatto con una dimensione che non è di questa terra, cioè di questo piano tridimensionale spazio-temporale.

Quanto più ci si allontana dal nostro corpo fisico, tanto più la nostra energia perde in materialità e diven-

ta sempre più propriamente solo energia. E quanto più è energia raffinata dalla materia, tanto più può raggiungere luoghi lontani che, nella maggior parte dei casi, nemmeno possiamo immaginare.

Siamo tutti collegati

Tra di noi, incessantemente, avvengono questi incontri a livello sottile. Nel mentre ci sono rapporti che sono chiaramente descrivibili, comprensibili su un piano solo psicologico, ci sono altri rapporti che avvengono in un'altra dimensione, che sfuggono alla consapevolezza dei più, ma che alcune persone riescono a cogliere, e qualcuno sente addirittura con più profondità e pregnanza di quelli che si svolgono attraverso i sensi fisici.

Nel momento in cui noi realizziamo questo collegamento con tutti gli esseri che ci circondano, nel momento in cui sentiamo che non siamo delle isole separate dagli altri, ma siamo collegati gli uni agli altri da una rete fortissima (anche se invisibile agli occhi normali) di energia; nel momento in cui sentiamo che sono vere, e non solo una trovata teorica, le parole di Buddha sull'interdipendenza tra tutti gli esseri, che forse è meglio chiamare interessenza, non ci sentiamo più isolati, alle prese con una storia che fino a un attimo prima ci sembrava solo nostra. Siamo tutti interessanti.

Non è solo una questione di cooperativismo, di collaborazione, di andare d'accordo, di trovare delle modalità di incontro buono, amichevole; si tratta di cogliere che

tutti partecipiamo della stessa natura vitale. Siamo tutti dentro una rete che è fatta della stessa natura e di cui ognuno di noi è solo un'espressione particolare.

Immaginate una rete da pesca formata da tanti fili che si incontrano in piccoli nodi: ognuno di quei nodini è un essere umano e i fili della rete sono i collegamenti energetici che ci sono tra un essere umano e l'altro. Siamo tutti collegati.

Questo discorso noi lo sentiamo particolarmente bene se lo riferiamo alla persona che amiamo, se lo riferiamo ai nostri figli, se lo riferiamo ai nostri genitori, o comunque a persone che ci sono particolarmente vicine. In realtà, questa rete è presente, nonostante la nostra inconsapevolezza, in tutto il mondo e ci collega tutti a nostra insaputa.

Tutto è collegato, per cui se qualcosa accade da qualche parte nel mondo, inevitabilmente ci sarà una ripercussione da qualche altra parte, e tutti ne risentiranno. Questa cosa noi la sperimentiamo ogni volta che siamo contenti, che siamo felici, che abbiamo davvero il cuore aperto da cui parte un movimento attivo d'amore nei confronti degli altri, e verificiamo che, a distanza di poco tempo, anche altri cominciano a sentire il cuore aperto. Viceversa, quando noi abbiamo il cuore chiuso, non passa molto tempo per sentire che gli altri, attorno a noi, hanno il cuore chiuso.

Dipendiamo gli uni dagli altri. Siamo strettamente collegati gli uni agli altri: la storia del singolo è la sto-

ria dell'umanità. Non siamo isole, non siamo separati. Siamo tutti uniti in un grandioso disegno, che solo qualcuno di noi riesce a cogliere, riesce a vedere. Ma di questo disegno, usando linguaggi diversi, ci parlano tutti i maestri illuminati, ci parla tutta la tradizione sapienziale ed esoterica, ci parlano tutte le persone sagge.

Pensate, perfino la fisica moderna ci parla di questo. Gli scienziati, oggi, ci stanno parlando di questo. L'ecologia, che è una scienza che usa sperimentazioni scientifiche, ci dice che, se vengono tagliati milioni di alberi in Amazzonia, tutto il pianeta soffre. Se in Afghanistan ci sono milioni di persone sofferenti, si crea una cappa di sofferenza sopra quel paese che poi non resta confinata lì, ma si somma a tutte le altre cappe di sofferenza che ci sono nel mondo, a livello energetico sottile. Possiamo dunque ben capire come l'umanità sia disperata.

Quando parlo del sentirsi infiniti, che fa parte dei tre momenti che vedo come fondamentali per poter raggiungere la felicità, parlo fondamentalmente del sentire che siamo strettamente connessi a tutti gli altri esseri umani, compreso Bin Laden, compreso il più orrendo serial killer. Siamo connessi agli animali, siamo connessi agli alberi, siamo connessi ai fiumi, siamo connessi alle montagne, siamo connessi alle nuvole. Siamo tutti connessi.

E per quelli di voi che questa cosa non la sentono molto, per quelli di voi che hanno difficoltà a entrare in questa percezione precisa, non posso far altro che

rinnovare l'invito ad andare a documentarsi. Esiste ormai un'infinità di testi accreditati scientificamente, che dimostrano come l'insegnamento di Buddha Sakyamuni sull'interdipendenza, che risale a duemila-cinquecento anni fa, sia scientificamente dimostrabile. Non è solo una questione di atto di fede: è proprio qualcosa che possiamo verificare.

Direi che lo possiamo verificare sempre, se siamo un po' attenti nel nostro piccolo, nella nostra famiglia, nel nostro gruppo di amici: noi stiamo bene e stanno bene anche gli altri; noi stiamo male e stanno male anche gli altri. Sta male qualcuno vicino a noi e stiamo male anche noi.

Sentiamo le energie che ci sono attorno a noi e sappiamo di poter influire su questa energia, ma il nostro raggio di percezione è limitato. Per qualcuno di noi è un po' più vasto, ma certamente è importante che introduciamo nella nostra mente questa visione: siamo tutti collegati. Tutto quello che succede al mondo, in altre parole, è interconnesso.

Sentirsi interi

Della triade di aggettivi rappresentata da vivi, interi, infiniti, l'aggettivo interi è forse quello che ci porta più direttamente nel campo del lavoro meditativo e psicologico ed è in questo ambito che si colloca la domanda che mi è stata posta.

Diventare interi, sentirsi interi è una condizione fondamentale per sentirsi veramente noi stessi, senza

aver rifiutato nulla di noi stessi. Se rifiutiamo qualcosa di noi stessi, non siamo interi, e la parte che rimane al di fuori dell'intero, la sentiamo come un vuoto, come una mancanza. E se sentiamo un vuoto, una mancanza, non possiamo essere felici.

Possiamo essere felici solo nel momento in cui riacquistiamo la nostra interezza. L'interrezza abbiamo cominciato a perderla nel momento in cui siamo usciti dalla pancia della mamma. Quella è stata la prima esperienza che abbiamo fatto di separazione da qualche cosa che noi sentivamo come nostro. Il feto, quando è dentro la pancia della mamma, non sente differenza tra sé e la mamma: è un tutt'uno. A un certo punto accade che, nell'arco di pochi minuti, il feto diventa un neonato e allo stesso tempo si verifica la metafora della cacciata dal paradiso terrestre, dall'Eden. Viene cacciato dall'Eden e lì comincia il senso di separazione, incomincia la paura della punizione, che poi per il neonato è semplicemente la paura della morte, che passa attraverso le sensazioni di freddo, di fame, di abbandono, e cose di questo genere.

Le stesse sensazioni, un po' modificate, che sono espresse bene nella vergogna, quindi nel senso di indegnità, ci viene riportata non solo dalla Bibbia degli ebrei, ma anche da molti altri testi sacri, che parlano di una cacciata da un luogo meraviglioso. Ognuno di noi l'ha sperimentato al momento della nascita.

C'è da ricomporre un'unità dentro di noi, nono-

stante questa originaria separazione che ha fissato, per la prima volta, una differenza tra noi e qualcosa di esterno a noi. Dentro la pancia della mamma non sentivamo alcuna differenza tra noi e qualcosa di esterno a noi. Una volta che siamo fuori dalla pancia della mamma, tra l'altro dopo averne passate di tutti i colori, viviamo la prima esperienza di separazione.

Pensate al terremoto che si scatena nel momento del passaggio nel canale del parto: la compressione della cassa toracica, la testa che si incunea... insomma una specie di tortura medioevale! Certamente, anziché "nascita" potremmo chiamarla "prova di iniziazione alla vita", e chi la supera bene può vivere abbastanza bene. Chi la supera male, invece, avrà poi dei guai per tutta la vita, a meno che poi non faccia qualcosa per rimettere un po' a posto le cose.

È una prova forte, è una prova che ci segna tutti, anche se riusciamo a sgusciare rapidamente attraverso il canale del parto, a essere espulsi come delle palle da biliardo. Qualcosa di sconvolgente comunque accade, se non altro perché nel giro di pochi minuti cambiamo il nostro modo di respirare. Inoltre, cambia inevitabilmente il nostro rapporto con il mondo che ci circonda. Prima eravamo dentro un ambiente a temperatura costante, accompagnati da una musichina di fondo rappresentata dal ritmo del cuore della mamma, non avvertivamo affatto lo stimolo della fame, facevamo ogni tanto qualche capriola come gli astronauti nelle navette spaziali, davamo dei calci, e cose di que-

sto genere... Poi, improvvisamente, ci siamo trovati lì, soli, esposti al freddo, alla luce, a stimoli che hanno offeso e ferito i nostri sensi e che si sono impressi dentro di noi come insulti o addirittura come minacce reali per la nostra esistenza.

Tutte queste cose sono rimaste stampate dentro di noi, nelle nostre cellule e nei corpi sottili. Nella nostra aura si sono impressi quegli episodi drammatici, rappresentati dall'infermiera che non sapeva prenderci in maniera delicata, da quel medico che urlava mentre stava aiutando nostra madre a partorire, da quella mamma che purtroppo non ha saputo tenerci stretti a sé, perché non riusciva a essere rilassata.

Da questa prima esperienza traumatica di separazione hanno preso il via tutte le separazioni al nostro interno: buono-cattivo, piacevole-sgradevole, rassicurante-terrificante. È nata da quella esperienza l'idea della dualità, che ci sia cioè qualcosa che va bene e qualcosa che va male. Nasce istintivamente nel piccolo bambino o bambina, ben prima che siano i genitori o la scuola a insegnarglielo, l'idea che tutto ciò che va nella direzione della sua protezione e della sua sopravvivenza è bene, mentre tutto ciò che va contro è male.

Adamo ed Eva, una volta usciti dal paradiso terrestre, sapevano cos'era il bene e cos'era il male. Sapevano cos'era il peccato. Si sono sentiti indegni e hanno avuto bisogno di nascondersi.

Ma pensate che sia successo davvero quello che

viene descritto nella Bibbia? Pensate davvero che ci fosse un serpente, una sorta di Kaa del libro della giungla? È evidente la metafora, il mito dell'umanità intera. La stessa metafora era presente presso i sumeri, che erano ben precedenti agli ebrei; è ripresa in qualche modo anche nei Veda, anche se non con la stessa dovizia di particolari. Insomma, la cacciata dall'Eden ha segnato la premessa per ognuno di noi per essere separato, staccato, e ci ha infilato dentro, nei nostri più reconditi cromosomi, la nozione di dualità, di bene e male.

Ma la nascita è necessaria per poter consentire a questo corpo di essere in questo mondo, per poterci consentire di godere di tutto quello di cui è possibile godere, per poterci consentire di essere felici, per poterci consentire di lasciare dietro di noi una scia di felicità.

E arrivati a un certo punto della nostra vita, siamo nella possibilità di ricostruire una nostra interezza. Certamente non da adolescenti, né tanto meno da bambini, ma quando siamo adulti psicologicamente lo possiamo fare. Per qualcuno di noi questo accade attorno ai vent'anni, per qualcuno di noi attorno agli ottanta: non è una questione di età anagrafica, è una questione di circostanze. Qualcuno di noi riesce a diventare adulto, nel senso di prendersi in mano la responsabilità della propria vita e delle proprie scelte, molto, molto avanti negli anni. Qualcuno di noi non ce la fa mai e resta bambino per tutta la vita .

La tentazione di restare bambini, non tanto nel senso dell'innocenza, dello stupore meravigliato nel guardare il mondo circostante, ma nel senso di rifiutare la responsabilità di prendersi in mano le redini della propria vita, di non maturare mai la consapevolezza che la realtà siamo a noi a crearcela incessantemente, giorno dopo giorno, è fortissima per tutti gli esseri umani. .

Quando realizziamo che siamo noi a crearci la nostra realtà, stiamo diventando adulti. La nostra realtà non è in funzione delle scelte del governo Berlusconi. La nostra realtà non è un qualche cosa che dipende da Bin Laden. La nostra realtà dipende unicamente da come noi vogliamo che sia. E se vogliamo che sia effettivamente libera da negatività, bisogna che i nostri corpi sottili si siano depurati dal senso di colpa, dal senso di indegnità e dalla paura della punizione. Una volta che la nostra energia si è depurata da queste cose, naturalmente esce la possibilità di creare una realtà attorno a noi che non ci crea nessuna condizione affinché noi possiamo sentirci in colpa o indegni e che non ci dà nessuna autorizzazione a sentirci tanto poverini, per il fatto che abbiamo paura di essere puniti.

Decidere di ricomporre la nostra vita

Dicevo allora che viene un momento nella nostra vita adulta, in cui possiamo prendere in mano le redini della nostra vita e decidere finalmente di ricomporla.

Noi, per come oggi siamo, su questo piano di realtà, proveniamo da due linee diverse che si incrociano tra loro e si sovrappongono per affinità energetica. Una è la linea spirituale rappresentata dai semi karmici che trasmigrano da un corpo all'altro. I semi karmici di un corpo morto chissà dove, chissà quando, sono tracce energetiche precise che si infilano nella pancia di una donna che è rimasta incinta. E questa è una storia che ha a che vedere con la reincarnazione e con il karma di cui questa sera non voglio parlare. Vorrei semplicemente ricordare, a quelli tra di noi che sono molto affascinati dall'idea del karma e della reincarnazione, che anche il corpo fisico è la materializzazione di questo karma che ci stiamo portando dietro. Ma il corpo fisico è possibile solo perché abbiamo avuto due genitori che hanno dato il substrato materiale che ha permesso a quei semi karmici di potersi infilare dentro un embrione, determinando ciò che noi siamo da un punto di vista fisico, emotivo, mentale, spirituale.

Non dimentichiamo mai l'importanza di ciò che abbiamo ricevuto dai nostri genitori e che possiamo banalmente chiamare vita del corpo fisico. Non è affatto un piccolo particolare, ma è la condizione necessaria perché noi possiamo essere qui su questo pianeta, nella forma, sia pure provvisoria, che abbiamo. E questa possibilità l'abbiamo avuta proprio perché quei due esseri, e non altri, si sono incontrati. Abbiamo preso un po' di cromosomi dall'uno e un po' di cromosomi dall'altra. Abbiamo preso un po' di geni

di qua e un po' di geni di là. E loro, a loro volta, li hanno presi dai loro genitori. E il loro genitori, a loro volta, li hanno presi dai loro genitori ancora.

Quindi, nel momento in cui noi sentiamo molto vicino al nostro cuore tutto il discorso della reincarnazione e del karma, non facciamo la sciocchezza di eliminare quello su cui invece punta tutta la cultura prevalente che è semplicemente quella della discendenza cromosomica, genetica, trasmessa di padre e madre in figlio. Non c'è da rifiutarla. C'è semplicemente da dire che c'è anche quella e tenerla nel debito conto.

Lo schema energetico dei nostri genitori dentro di noi

Proprio perché in noi esiste la profonda nostalgia della fusione della nostra anima con Dio; proprio perché in tutti noi, più o meno mascherato, esiste l'anelito al raggiungimento di una situazione di fusione e di interezza, in noi c'è la nostalgia di un recupero di qualche cosa che ci faccia sentire un tutt'uno con altri esseri umani. E gli esseri umani che dentro di noi lasciano le tracce più profonde, ricordiamocelo sempre, sono i nostri genitori.

Non cediamo a tentazioni intellettualistiche, sciocche, che inducono la nostra razionalità a pensare di poterci sbarazzare, in un colpo solo, di tutti i problemi riguardanti il rapporto con i nostri genitori. I nostri genitori ci sono, eccome, presenti dentro di noi, morti o vivi che siano. Ma la domanda vera che dobbiamo porci è: «Questi genitori interni, i genitori che abbia-

mo interiorizzato, l'immagine dei nostri genitori che è entrata a far parte del nostro essere, è un'immagine, è una forza, è uno schema energetico (sto usando parole diverse perché diversi tra di voi possono essere gli orientamenti culturali in questo senso) che ci produce dolore, astio, rabbia, che ci fa sentire che c'è un conto in sospeso? L'immagine dei nostri genitori è, tutto sommato, uno schema energetico negativo per noi? O, invece, è qualcosa che viviamo con serenità? Sentiamo che fa bene alla nostra vita l'immagine dei nostri genitori che portiamo dentro di noi?».

Nella domanda che mi è stata fatta, la persona che me l'ha rivolta lo dice chiaramente: c'è una sensazione di forza quando sentiamo di riuscire a collegarci in modo armonico con ciò che dentro di noi sono le rappresentazioni, gli schemi energetici, i fantasmi, le immagini dei nostri genitori. Al contrario, sentiamo una sensazione di impotenza, di debolezza, di vuoto, di solitudine e io aggiungo anche, a volte, di profonda depressione, quando avvertiamo che tutto questo dentro di noi non è affatto integrato in modo positivo, ma è avvertito come corpo estraneo. Un corpo estraneo che ci ferisce perché ci riattiva sentimenti di rancore, di disprezzo, di giudizio, di odio, di delusione, di desiderio di dirgliene quattro, di prenderli a sberle, o cose di questo genere, magari per tutte quelle che ci hanno combinato quando eravamo bambini, o magari per il fatto che davvero non ci è stato dato l'amore di cui avevamo bisogno.

È proprio vero che i nostri genitori, molto spesso, non solo non ci danno l'amore di cui abbiamo bisogno come quantità e come qualità, ma oltre a questo ci fanno anche proprio del male fisicamente e moralmente. Qualche volta, nelle famiglie c'è una modalità terroristica nei rapporti, e quelli che ne risentono di più sono i bambini che crescono in un clima di terrore. Molti genitori utilizzano il terrore, come tutti i terroristi, per far leva sulla paura, perché quando gli esseri umani hanno paura si possono dominare. Viene fatto in famiglia, viene fatto su scala mondiale: il meccanismo è sempre quello.

Ma se noi restiamo legati alle ferite che ci sono state inferte da bambini, se la nostra attenzione costantemente ritorna a quelle ferite, possiamo anche scrivere un libro sulle violenze che i genitori fanno ai bambini, ma certamente non saremo mai in pace. Se la nostra mente continuerà a pronunciare dei giudizi, nei confronti dei nostri genitori, non saremo mai in pace; ci sentiremo soli, con un vuoto dentro, tristi, a volte incapaci di affrontare la vita.

La magia dell'integrazione positiva dei genitori dentro di noi consiste nel rovesciare questo nostro modo usuale di percepirla, attraverso la consapevolezza che non potevano comportarsi diversamente, dato il loro livello di evoluzione.

Voler far parte di una comitiva che sta andando in montagna

Questo vale anche per noi, per ogni singola nostra

azione. Nel momento in cui riuscissimo a comprendere che non era possibile per noi comportarci diversamente, che il pensare che avremmo potuto comportarci diversamente è solo una fantasia, un sogno, un'illusione, la smetteremmo di rovinarci la vita con i sensi di colpa.

Noi ci siamo comportati esattamente al meglio di come ci potevamo comportare, date le condizioni soggettive e ambientali, culturali e, soprattutto, il livello di consapevolezza in cui ci trovavamo immersi. Non era possibile che ci comportassimo diversamente.

Per di più va anche bene che ci siamo comportati così, perché proprio attraverso quell'esperienza abbiamo preso coscienza di tantissime cose di cui, in altro modo, non avremmo affatto preso coscienza.

Questo è il passaggio ulteriore: forse la nostra anima proprio di quello aveva bisogno. Aveva bisogno che noi facessimo i mascalzoni. La nostra anima ha avuto bisogno che noi ci perdessimo, ci rotolassimo nel fango, in mezzo alle spine, per poter desiderare di uscirne e di risalire la montagna e andare a godersi il sole sdraiati sulla neve. È la storia di molti mistici, di molti santi, ma anche di molte persone normali, di qualcuno che è qui fra noi.

Qualcuno di noi ha potuto sentire il desiderio di salire quella famosa montagna che tutti stiamo salendo in qualche modo, chi a piedi, chi in motorino, chi in Formula Uno, chi in elicottero, chi a dorso di mulo, chi portandosi addirittura il mulo sopra!

Tutti stiamo salendo su quella montagna. La monta-

gna è sempre la stessa, sia che ci chiamiamo cattolici, sia che ci chiamiamo ebrei, sia che ci chiamiamo islamici, sia che ci chiamiamo liberi pensatori, sia che ci chiamiamo buddhisti, induisti, giainisti, sia che seguiamo un maestro, sia che ne seguiamo un altro. Tutti i veri maestri sanno bene che la montagna è la stessa e non è riservata a nessun popolo eletto. Quella montagna riguarda tutta l'umanità. Tutti i fondamentalismi, gli estremismi, i terrorismi, nascono dall'idea che la montagna sia destinata a un solo popolo o a chi segue le direttive di una religione ben precisa. Tutto qui il discorso sul terrorismo, sul fanatismo religioso, sul fondamentalismo.

Quella montagna è per tutti. Ognuno ci può arrivare come gli pare. C'è chi arriva danzando, c'è chi arriva tutto nudo, facendosi dei gran cannoni! C'è chi arriva invece inginocchiato, flagellandosi. C'è chi arriva pregando e snocciolando il rosario dalla mattina alla sera. C'è chi ci arriva facendosi dare un passaggio dal primo fuoristrada che va su, c'è chi compra il fuoristrada, c'è chi aspetta per dieci anni che l'altro comperi il fuoristrada, per farsi dare un passaggio e poi, alla prima curva, vanno magari fuori strada tutti e due. C'è chi va su a dorso di cammello e c'è chi il cammello se lo porta sulle spalle, perché il cammello, poverino, altrimenti soffre troppo! C'è chi ha bisogno di andare su con tutta la famiglia al seguito, c'è chi dice: «Per l'amor di Dio è già tanto se riesco ad andarci io! Anzi ci vado proprio da solo perché non ce la faccio più a farmi carico del destino degli altri!». C'è

chi ci va e manda ventimila cartoline ogni cento metri; c'è invece chi dice: «Ma vaffanculo tutto! Quando arrivo su in cima non mando cartoline a nessuno». C'è chi filma (i giapponesi) e fa foto di continuo... Ci sono di quelli che non hanno portato dietro niente e vanno su semplicemente con una maglietta e un paio di jeans.

La montagna è la stessa e ci si può arrivare in tutti i modi possibili. Una cosa è fondamentale: volere raggiungere la cima della montagna. Quando dico volere raggiungere la cima della montagna non voglio essere frainteso: quello che si desidera è continuare a camminare. Quello che si vuole veramente è camminare, cioè essere svegli, essere in presenza mentale. Quello che si vuole è questo, semplicemente.

Essere in presenza mentale vuol dire fondamentalmente essere nel qui e ora. Accadrà che un giorno ci accorgeremo che in cima alla montagna ci siamo arrivati. Non sarà un'affannosa ricerca di raggiungere la cima della montagna, né tantomeno sarà il campionato di quale sia il modo più veloce per raggiungerla. In molti gruppi spirituali c'è questo tipo di gara in atto: «Il mio metodo è più veloce del tuo». Addirittura all'interno delle scuole buddhiste c'è chi disquisisce su questo. Quasi tutte le tradizioni spirituali dicono: se fai questo, se dici quattrocentocinquantomila giaculatorie al giorno, arrivi in cima alla montagna molto più velocemente che se ne dici solo una ogni tre mesi. Insomma, in tutte le religioni c'è questa tendenza a stimolare le persone a

voler raggiungere a tutti i costi, rapidamente, la cima della montagna.

Il punto essenziale non è il voler raggiungere la cima della montagna. È semplicemente il voler far parte di una comitiva che sta andando in montagna. E uno sale con i mezzi che ha a disposizione. Ci sono anche di quelli che hanno i bastoni, che vanno in carrozzina, ce ne sono di tutti i tipi.

La magia dell'integrazione positiva dei genitori dentro di noi

Realizzare la nostra interezza, quindi, vuol dire recuperare dentro di noi positivamente, anzitutto i nostri genitori. È solo in questo modo che sentiremo di realizzare un senso di appartenenza che molti di noi hanno precocemente perso. La perdita di questo senso di appartenenza ce la portiamo dietro sottoforma di tristezza, senso di vuoto, senso di mancanza, senso di mutilazione, senso di privazione.

Il recupero positivo dei genitori avviene semplicemente in questo modo: «Mamma, papà, ti accetto per come sei, totalmente. Ti accetto per come sei stato, per come sei stata, totalmente. E questo te lo posso dire perché finalmente ho capito che non potevi fare diversamente. Per tanti anni ho pensato: non è giusto che mio padre si comporti così, che mia madre si comporti così. Ma io stesso avevo un livello di consapevolezza limitato. Ora che queste cose le posso capire, le posso anche dire. E sappiate, dunque, che vi riconosco, mamma e papà, come i genitori “giusti”

per me, esattamente come io sono, o sono stato, sono stata, il figlio o la figlia “giusta” per voi».

Tutto nella nostra mente. Non occorre dirglielo nella realtà. È importante che lo diciamo a noi stessi, perché quello che conta è il genitore dentro, non il genitore fuori.

«Mamma e papà vi accetto per tutto ciò che avete fatto, per tutto ciò che non avete fatto, e vi sono grato perché mi avete dato un corpo. Un corpo, magari un po' bruttino, ma vivo, desideroso di vivere. Un corpo che è qui, in questo mondo. Vi ringrazio di questo. Se non c'eravate voi, il mio spirito non avrebbe avuto la possibilità di indossare questo cappotto, questo corpo. Non avrei avuto la possibilità di essere qui in questo momento. Non avrei avuto la possibilità di vivere tutte le esperienze che ho vissuto in questa vita. Vi ringrazio profondamente. Vi accetto per come siete poiché non potreste essere diversi. Se voi poteste essere diversi da come siete, lo sareste. Siete come siete perché così potete essere».

Il discorso vale anche per noi ed è la cura radicale del senso di colpa. «Io sono come sono perché così posso essere. Io sono stato come sono stato in quella certa occasione, io ho fatto quello che ho fatto in quella certa occasione, io ho trascurato quello che ho trascurato in quella certa occasione, perché quello potevo fare, dato il mio livello di consapevolezza, dati i condizionamenti, dati i miei schemi mentali errati,

solo così mi potevo comportare, solo così potevo essere, allora come ora. Ora sono ciò che mi è consentito dal mio livello di consapevolezza».

Non sto dicendo che è tutto uguale a questo mondo. Esiste la violenza. Esiste il far del male agli altri. Ma ci sono degli esseri che riescono solo a fare del male agli altri, che non hanno la possibilità di fare del bene, perché i loro schemi mentali sono errati, sono dominati da una visione errata della realtà e da una visione non benefica della realtà. Sono immersi in un campo energetico negativo.

Chi è immerso in un campo energetico negativo non può assolutamente trasmettere amore. E il campo energetico negativo individuale è strettamente intersecato con il campo energetico della famiglia d'origine, del paese, della parrocchia, dell'associazione, della sede di partito, del bar che si frequenta, degli amici con i quali si va la domenica a fare una gita in montagna. È strettamente connesso a tutte queste cose. Ecco perché è importante scegliersi dei buoni amici.

Quando diciamo “sceglimoci dei buoni amici” noi pensiamo sempre “sceglimoci degli amici che ci siano fedeli”. Non c'è stupidaggine più madornale di questa. Sceglimoci degli amici che abbiano un campo energetico positivo, che irrardino positività.

La positività la sentiamo, esattamente come sentiamo la negatività. La sentiamo tutte le volte che ci viene voglia di toccare qualcuno, di andargli più vicino, con il nostro corpo. E la negatività la sentiamo quando sentia-

mo il desiderio di allontanarcene un po'. Il nostro corpo non fa tanti ragionamenti; sente subito attrazione o repulsione. E se noi ascoltassimo quello che vuole fare il nostro corpo con certe persone, poi potremmo anche dire: «Quella persona, per me, risuona in modo negativo. Quella persona, per me, risuona in modo positivo».

I nostri genitori possono essere stati immersi in campi negativi particolarmente potenti, ma il problema non è quello di fare l'analisi psicologica, energetica, esoterica dei nostri genitori. Il problema, per noi, è quello di integrarli positivamente dentro di noi. E non c'è bisogno di perdonare proprio niente. Possiamo anche dire: «Sono consapevole che quella volta tu hai fatto una cazzata madornale con me, sei stato proprio violento con me, sei stato cattivo, ma non potevi fare diversamente».

Questa è la magia. Dopo aver pronunciato dentro di noi questa frase, accade una magia, sentiamo una rappacificazione. Sentiamo che una parte di noi, rappresentata dai nostri genitori, finalmente comincia ad avere il suo posto. Un posto occupato in modo tranquillo, non più conflittuale.

Il gesto eroico vero è quello di accettare il passato

Noi, volenti o nolenti, l'immagine dei nostri genitori, i fantasmi dei nostri genitori, gli schemi energetici dei nostri genitori ce li portiamo dentro, sia che siamo delle persone semplici, degli intellettuali, dei ricercatori d'oro, dei ricercatori di falde acquifere, dei ricer-

catori di qualunque cosa.

Qualunque essere umano si porta dentro lo schema energetico dei suoi genitori. Il punto è: questo schema energetico è sconvolto, sta facendo dei guai, sta facendo le bizzate, sta provocando del dolore? E certamente fa tante più bizzate, provoca tanto più dolore e mi combina tanti più guai, quanto io meno lo accetto, quanto io più lo giudico, quanto io più lo condanno. E la terapia è allora quella di accettare quest'immagine, totalmente, ma non per atto di fede in chi dice queste cose, semplicemente perché abbiamo capito che, veramente, quell'essere reale di cui io mi porto dentro l'immagine, non poteva fare diversamente.

Se applichiamo a noi stessi questo ragionamento, se ripetiamo questa affermazione dentro di noi, fino al punto che diventi una nostra modalità di pensiero, che prende il posto di quella che dice: «Che disgraziato sono stato, che figlio di puttana, che delinquente! Ho rovinato la famiglia, ne ho combinate di tutti i colori. Ho tradito mia moglie, ho tradito la fiducia dei miei figli, sono proprio un essere spregevole... Che cosa potrò fare d'ora in avanti?», all'istante, ridimensioniamo i sensi di colpa.

Non c'è altra via d'uscita. Come possiamo cambiare il passato?

Ci sono persone che vogliono cambiare il passato facendo un gesto eroico nel futuro. A volte il gesto eroico nel futuro è individuato nel suicidio. A volte è individuato nel fare qualche cosa di molto clamoroso.

Il gesto eroico vero è quello di accettare il passato. Accettare le figure del nostro passato, quelle che si sono impresse dentro di noi. È l'essere consapevoli che non poteva, e io aggiungo e sottolineo, non doveva, andare diversamente da come è andata. Perché noi, da quello che è successo, essendo noi vittime o carnefici, essendo noi in qualunque posizione, possiamo imparare delle lezioni che se quelle cose non fossero accadute, non le avessimo fatte o non le avessimo subite, mai avremmo potuto apprendere.

Certo, qualcuno di noi ha difficoltà a imparare. Qualcuno di noi dovrà ripetere quest'esperienza per centocinquanta volte, prima di cominciare a imparare. Ma qualcuno di noi, lasciandosi scivolare nel cuore l'idea che tutto ciò che accade, tutto ciò che è accaduto e tutto ciò che accadrà, è semplicemente ciò che "può" accadere e che "deve accadere", può spostare l'attenzione su se stesso, sulle sue relazioni. L'attenzione non è più rivolta all'esterno, da cui prendono origine le lamentazioni, le proteste, le esternazioni, le costernazioni che ben conosciamo. Portiamo l'attenzione su noi stessi.

Quello che conta è che noi impariamo a essere accettanti nei confronti della vita.

Accettare la vita: è una frase bellissima di cui tutti si riempiono la bocca. Ma accettare la vita, vuol dire, fondamentalmente accettare delle persone. Accettare totalmente delle persone che, magari, realmente, ce ne hanno combinate di tutti i colori. Accettare la vita,

ancor di più, significa accettare noi stessi, per come siamo e per come siamo stati, avendo fatta piazza pulita, finalmente, una volte per tutte, di questa maledizione fatta di immagini ideali che ci siamo costruiti tanti anni fa: immagini di come noi avremmo dovuto essere, di come noi saremmo stati tanto bravi, tanto perfetti, tanto buoni, tanto fedeli, tanto ossequienti nei confronti dei comandamenti. Ci siamo accorti molto presto che i dieci comandamenti, per come ci sono stati insegnati, erano un invito all'obbedienza, non uno strumento di consapevolezza. Molti di noi se ne sono accorti molto presto. Ma cosa abbiamo fatto da quel momento in poi? Abbiamo mandato affannuculo la parrocchia, ma siamo entrati in qualche altra parrocchia dove c'erano altri comandamenti, o addirittura gli stessi, sia pure un po' modificati. Non è che abbiamo fatto una gran trovata.

Portiamo l'attenzione su di noi.

Se i nostri genitori sono morti...

Recuperiamo anzitutto i nostri genitori nel modo in cui vi dicevo. E se i nostri genitori sono morti aggiungiamo questa frase importantissima: «Sei morta, quindi ti prego di considerare che sei morta. Io sono ancora vivo. Per piacere non rompermi più le scatole. Io giuro che non te le rompo più, ma tu non romperle più a me. Ma ti voglio dire un'altra cosa: ti accetto pienamente per come sei stata».

Valgono anche per i morti tutte le cose da dire che

suggerivo prima, ma nel caso dei morti facciamo quella premessa che vi dicevo.

Una delle cose che ci impediscono di sentirci interi, è tenere in vita dentro di noi i nostri morti. I nostri morti sono morti. Solo se noi li riconosciamo veramente, fino in fondo, come morti, e solo se noi con il nostro pensiero diamo a loro l'autorizzazione finalmente di essere morti, e per di più li invitiamo, amorevolmente, a non tormentarci più tanto in vari modi, solo in questa maniera la loro forza dentro di noi, il loro schema energetico dentro di noi sarà pulito. Non sarà contaminato da tutto ciò che porta con sé il rimpianto, il conto in sospeso perché non siamo riusciti a dire loro quelle certe cose che avremmo voluto dir loro prima che morissero. «Sei morta, quindi per piacere, viaggia nel mondo dei morti. Ne hai, lì, di possibilità di passartela! Che bisogno c'è che tu venga ancora ad attaccarti a me in qualche modo? Adesso io sono al di qua e voglio stare al di qua (e questo lo ribadisco tre volte al giorno prima dei pasti, ogni giorno!). Ti dico anche: ti accetto per tutto ciò che hai fatto e non hai fatto, dal momento che diversamente non poteva essere. Ti accetto».

E capite che questi morti si sentono dire, per la prima volta in vita loro, come stanno veramente le cose? Per prima cosa si sentono dire che sono morti. Voi sapete che ci sono dei morti che vanno avanti anni e anni senza sapere che sono morti? C'è bisogno di qualcuno che glielo dica e non occorre essere dei

grandi medium. Basta dirglielo con il cuore aperto. Glielo possiamo dire anche passeggiando in via Emilia. «Sei morto, non passeggiare qua con me, lasciami stare. Tanto arriverò anch'io lì. Allora ce la racconteremo. Adesso per piacere lasciami vivere con i vivi».

Pensate che crimine orrendo faremmo, se una volta morti, tornassimo dai nostri figli, periodicamente, a rompere loro le scatole, attraverso sensi di colpa di vario genere. I sensi di colpa hanno sede nel nostro campo energetico e i morti comunicano con noi attraverso il campo energetico perché sono solo energia.

Quando noi riusciamo a dire queste cose ai nostri morti: «Accetta serenamente di essere morto, perché solo in questo modo io potrò portare dentro di me la tua immagine positivamente. Sei morto. Adesso ti dico un'altra cosa: ti accetto. Ma veramente ti accetto, per tutto quello che sei stato, per tutto quello che hai fatto, per tutto quello che non hai fatto, perché diversamente non poteva essere». E sentiremo improvvisamente dentro di noi una forza energetica pura che ci deriva da un'immagine non più contaminata da una gran quantità di paure, di rancori, di discorsi in sospeso.

Il senso di appartenenza

Il senso di appartenenza alla nostra famiglia si ricompone in modo positivo e non potremo che sentirci più forti in questo modo. Il senso di vuoto non lo avvertiremo più e ci sentiremo un tutt'uno con i nostri antenati.

Pensate al culto degli antenati. Pensate che fossero delle culture primitive quelle che avevano o quelle che hanno tuttora il culto degli antenati? Pensate davvero che le culture degli indiani d'America, degli aborigeni australiani, le culture dei latini, dei greci, le culture di tutto il mondo che enfatizzano l'importanza di avere rispetto per gli antenati, siano primitive? È una cultura molto saggia che sa come nel cuore dell'essere umano c'è sempre qualche cosa che ha a che vedere con l'immagine dei genitori e degli antenati. Ed è bene che quest'immagine presente nel cuore sia un'immagine pulita, accettata da chi se la porta dentro, non rifiutata. Perché se quest'immagine è rifiutata, ne combina di tutti i colori, s'arrabbia, giustamente.

Quando noi diciamo a un genitore, per esempio vivente, anziano: «Ti accetto per come sei, ti accetto per come sei stato, perché diversamente non potresti essere, diversamente non potresti essere stato», stiamo realizzando una benefica integrazione di quel genitore nel nostro cuore. «Ciò non significa (aggiungete nella vostra mente) che io sia a disposizione dei desideri del tuo ego. Ciò non significa che d'ora in avanti, dal momento che ho detto che ti accetto, io cominci a eseguire, a realizzare quelli che sono i tuoi desideri. Io ho semplicemente detto che ti accetto, non che divento la prosecuzione giovanile della tua carne ormai invecchiata, e quindi con la possibilità di realizzare nel mondo ciò che tu magari non sei riuscito a realizzare e che stai cercando invece di instilla-

re dentro di me come desiderio. Non è il mio desiderio, è il tuo. Se per caso il mio desiderio coincide col tuo, facciamo una festa, ma il mio desiderio può essere un altro. La mia strada di vita può essere un'altra da quella che tu desidereresti che fosse. Credo in altri valori rispetto a quelli in cui credi tu, ma nonostante questo ti accetto».

Questo per non confondere il discorso dell'accettazione di qualcuno col fatto, poi, che di questo qualcuno si diventi schiavi.

¹ Incontro di risposta a domande. Vedi nota a p.135.

APPENDICE

Metta: la pratica quotidiana
proposta da Miten

Metta
La pratica quotidiana
proposta da Mitlen

Che io possa essere libera/o da inimicizia.
Che io possa essere libera/o
dall'ansia, dalla paura,
dal rancore, dall'odio,
dalla tristezza, dalla sfiducia,
dall'invidia, dalla gelosia,
dalle bramosie, dagli attaccamenti,
dalla vanità,
dal bisogno di piacere agli altri,
dal bisogno di sentirmi, e di apparire,
particolarmente speciale.
Ma, soprattutto, che io sia libera/o
dal giudizio, dalla condanna
nei confronti di me stessa/o.
Che io sia libera/o dal senso di colpa
per potermi finalmente assumere
la sola responsabilità che mi compete:

l'essere veramente, totalmente,
serenamente me stessa/o
senza alcuna condizione limitante.
Solo così potrò essere veramente,
totalmente, serenamente
amica/o, benevolente,
gentile con tutti gli altri esseri
umani e non umani.

Sono unica/o e irripetibile così come sono
nel profondo del mio cuore
dove dimora la luce infinita
dell'amore senza condizioni.

Sono unica/o e irripetibile così come sono
anche nel mio corpo, nelle mie emozioni,
nei miei pensieri, nei miei comportamenti,
nel mio modo di rapportarmi agli altri,
nel mio modo di vivere la vita,
nel mio modo di vivere la morte.

Certo, cambiare per me è sempre possibile
se sento che per me è benefico cambiare
qualcosa che può essere cambiato.

Tutto ciò che si è formato
può essere trasformato.

Ciò che resta immutabile è solo
la mia natura di luce.

Che io possa desiderare di cambiare
in una benefica direzione
ciò che può essere cambiato,

poiché, così com'è,
è fonte di sofferenza per me e per altri.
Che io abbia la forza
di chiedere aiuto a qualcuno
se da sola/o avverto di non farcela.
Ma prima di desiderare un cambiamento,
prima di decidere di cambiare
qualcosa di me che avverto come nocivo,
che io possa accettare
di essere come sono.
Se oggi sono così,
non potevo creare le premesse
per essere diversa/o
da come, di fatto, oggi sono.

Sono ciò che sono.
Possa io non vergognarmene
o vantarmene, mai.

Come posso condannarmi
per ciò che ho fatto?
Ho fatto ciò che potevo fare,
dato il mio livello di consapevolezza,
e date le circostanze, a volte misteriose,
che ricamano i contorni della mia esistenza.
Ciò che ho fatto,
e che oggi mi sembra un errore,
una colpa, un fallimento, uno sgarro

tirato a me stessa/o o ad altri,
forse è stato ciò che era bene che io facessi
per l'evoluzione psicologica e spirituale
sia mia che di altri.

Che io sia libera/o da inimicizia
nei confronti di me stessa/o.
Che io sia amica/o, benevola/o,
gentile con me stessa/o.

Solo così potrò essere libera/o da inimicizia
nei confronti degli altri e del mondo intero.

Solo così potrò sentire benevolenza
nei confronti di chiunque,
persino di chi ho già ferito in vario modo,
o di cui ho parlato, magari con altri, in modo ostile
e a cui ho spesso pensato
con odio, rancore, invidia, gelosia, fastidio,
e che ho demonizzato in vario modo,
oppure ho fatto di tutto per dimenticare,
per rafforzarmi nell'idea
che, in fondo, avevo ragione io,
che la ferita da me inferta
era un mio diritto,
per non sentirmi più in colpa,
o per cancellare, senza riuscirci del tutto,
qualcosa che di fatto è rimasto in sospeso
e che può trovare una sua serena stabilità

solo nella benevolenza.

Possa io provare benevolenza
 nei confronti di chi mi ha ferita/o in vario modo.
 Chi mi ha ferita/o l'ha fatto perché,
 in quel momento,
 non poteva fare diversamente
 o perché, semplicemente, io stessa/o
 avevo bisogno di quella ferita.

Non si tratta di perdonare,
 ma di essere consapevoli.
 Chi sono io
 per arrogarmi il diritto del perdono,
 quando nemmeno so
 chi esattamente, o cosa,
 ci sarebbe poi da perdonare,
 se non proiezioni della mia mente?
 La mia mente, magari,
 scorge un crimine, un'ingiustizia,
 proprio dove, proprio quando,
 guardando con occhi più attenti e saggi,
 appare una benedizione, per me e per altri,
 travestita da disgrazia,
 nascosta dietro un dolore,
 un'apparentemente inutile sofferenza.
 Semplicemente, spesso,
 si tratta solo di una prova,
 di una prova difficile da superare,
 per me e per altri.

Una prova che può essere superata
e che, una volta superata,
mi ripagherà, ci ripagherà,
con la serenità di una più matura comprensione.

Che io possa essere libera/o dalla superbia
che mi sollecita a cogliere solo il dolore
per la ferita che mi è stata inferta.
Che io possa essere libera/o dall'ostilità
nei confronti di me stessa/o
che mi sollecita a cogliere solo il dolore
per la ferita che ho inferto.

Che io divenga consapevole
che ogni tipo di ferita
non viene inferta per caso,
al di fuori di un benevolo disegno.
Una ferita, inferta o ricevuta,
può incoraggiarci tutti
a non ferire più nessuno.

Che io possa dimorare nella benevolenza,
nell'amicizia, nella gentile attenzione
nei confronti di me stessa/o
e di qualunque altro essere
o manifestazione
in questo mondo e nei mondi vicini.

Che io possa essere in pace,

libera/o da inimicizia.

E ora pensate a una persona a cui volete particolarmente bene e che sapete essere in un momento di difficoltà, attraversata e afflitta da emozioni dolorose. Oppure pensate a una persona con la quale avete problemi di relazione.

Visualizzatela di fronte a voi e dite così:

Che tu possa essere libera/o da inimicizia.

Che tu possa essere libera/o

dall'ansia, dalla paura,

dal rancore, dall'odio,

dalla tristezza, dalla sfiducia,

dall'invidia, dalla gelosia,

dalle bramosie, dagli attaccamenti,

dalla vanità,

dal bisogno di piacere agli altri,

dal bisogno di sentirti, e di apparire,

particolarmente speciale.

Ma, soprattutto, che tu sia libera/o

dal giudizio, dalla condanna

nei confronti di te stessa/o.

Che tu sia libera/o dal senso di colpa

per poterti finalmente assumere

la sola responsabilità che ti compete:

l'essere veramente, totalmente,

serenamente te stessa/o

senza alcuna condizione limitante.

Solo così potrai essere veramente,

totalmente, serenamente

amica/o, benevolente,
gentile con tutti gli altri esseri
umani e non umani.

Sei unica/o e irripetibile così come sei
nel profondo del tuo cuore
dove dimora la luce infinita
dell'amore senza condizioni.

Sei unica/o e irripetibile così come sei
anche nel tuo corpo, nelle tue emozioni,
nei tuoi pensieri, nei tuoi comportamenti,
nel tuo modo di rapportarti agli altri,
nel tuo modo di vivere la vita,
nel tuo modo di vivere la morte.

Certo, cambiare per te è sempre possibile
se senti che per te è benefico cambiare
qualcosa che può essere cambiato.

Tutto ciò che si è formato
può essere trasformato.

Ciò che resta immutabile è solo
la tua natura di luce.

Che tu possa desiderare di cambiare
in una benefica direzione
ciò che può essere cambiato,
poiché, così com'è,
è fonte di sofferenza per te e per altri.
Che tu abbia la forza
di chiedere aiuto a qualcuno

se da sola/o avverti di non farcela.
Ma prima di desiderare un cambiamento,
prima di decidere di cambiare
qualcosa di te che avverti come nocivo,
che tu possa accettare
di essere come sei.
Se oggi sei così,
non potevi creare le premesse
per essere diversa/o
da come, di fatto, oggi sei.

Sei ciò che sei.
Possa tu non vergognartene
o vantartene, mai.

Come puoi condannarti
per ciò che hai fatto?
Hai fatto ciò che potevi fare,
dato il tuo livello di consapevolezza,
e date le circostanze, a volte misteriose,
che ricamano i contorni della tua esistenza.
Ciò che hai fatto,
e che oggi ti sembra un errore,
una colpa, un fallimento, uno sgarro
tirato a te stessa/o o ad altri,
forse è stato ciò che era bene che tu facessi
per l'evoluzione psicologica e spirituale
sia tua che di altri.

Che tu sia libera/o da inimicizia
nei confronti di te stessa/o.

Che tu sia amica/o, benevola/o,
gentile con te stessa/o.

Solo così potrai essere libera/o da inimicizia
nei confronti degli altri e del mondo intero.

Solo così potrai sentire benevolenza
nei confronti di chiunque,
persino di chi hai già ferito in vario modo,
o di cui hai parlato, magari con altri, in modo ostile
e a cui hai spesso pensato
con odio, rancore, invidia, gelosia, fastidio,
e che hai demonizzato in vario modo,
oppure hai fatto di tutto per dimenticare,
per rafforzarti nell'idea
che, in fondo, avevi ragione tu,
che la ferita da te inferta
era un tuo diritto,
per non sentirti più in colpa,
o per cancellare, senza riuscirci del tutto,
qualcosa che di fatto è rimasto in sospeso
e che può trovare una sua serena stabilità
solo nella benevolenza.

Possa tu provare benevolenza
nei confronti di chi ti ha ferita/o
in vario modo.

Chi ti ha ferita/o l'ha fatto perché,
 in quel momento,
 non poteva fare diversamente
 o perché, semplicemente, tu stessa/o
 avevi bisogno di quella ferita.

Non si tratta di perdonare,
 ma di essere consapevoli.
 Chi sei tu
 per arrogarti il diritto del perdono,
 quando nemmeno sai
 chi esattamente, o cosa,
 ci sarebbe poi da perdonare,
 se non proiezioni della tua mente?
 La tua mente, magari,
 scorge un crimine, un'ingiustizia,
 proprio dove, proprio quando,
 guardando con occhi più attenti e saggi,
 appare una benedizione, per te e per altri,
 travestita da disgrazia,
 nascosta dietro un dolore,
 un'apparentemente inutile sofferenza.
 Semplicemente, spesso,
 si tratta solo di una prova,
 di una prova difficile da superare,
 per te e per altri.
 Una prova che può essere superata
 e che, una volta superata,
 ti ripagherà, ci ripagherà,

con la serenità
di una più matura comprensione.
Che tu possa essere libera/o dalla superbia
che ti sollecita a cogliere solo il dolore
per la ferita che ti è stata inferta.
Che tu possa essere libera/o dall'ostilità
nei confronti di te stessa/o
che ti sollecita a cogliere solo il dolore
per la ferita che hai inferto.

Che tu divenga consapevole
che ogni tipo di ferita
non viene inferta per caso,
al di fuori di un benevolo disegno.
Una ferita, inferta o ricevuta,
può incoraggiarci tutti
a non ferire più nessuno.

Che tu possa dimorare nella benevolenza,
nell'amicizia, nella gentile attenzione
nei confronti di te stessa/o
e di qualunque altro essere
o manifestazione
in questo mondo e nei mondi vicini.

Che tu possa essere in pace,
libera/o da inimicizia.

Reggio Emilia, 20 novembre 2001

Volumi pubblicati nella collana Frece d'amore

Il Maestro, la montagna e zia Carolina

La ricerca spirituale oltre i sentimentalismi e gli individualismi

In questo volume sono raccolte tre conferenze, nel corso delle quali Amico tratta temi diversi, ma tutti tra loro correlati: il cambiamento e l'inizio della ricerca di noi stessi, il rapporto maestro discepolo, le numerose direzioni verso le quali può orientarsi la ricerca spirituale. Quando è assecondato, il desiderio di cambiare può essere portatore di non pochi conflitti, soprattutto se la direzione che prendiamo non viene condivisa dall'ambiente di coloro che ci hanno sempre conosciuti in un certo modo.

Essendo sconosciuto anche per noi, il mondo nuovo nel quale entriamo può richiedere una guida alla quale affidarci, che ci prenda per mano e ci insegni a orientarci per metterci in contatto con il nostro guru interiore. Nel brulicante mondo della ricerca spirituale, Amico ci invita a essere fiduciosi ma accorti, ascoltando soprattutto noi stessi per comprendere qual è il maestro che il nostro cuore sceglie.

Indice:

Presentazione; La scelta della montagna, la nostalgia della valle (La nostalgia: il primo stadio della ricerca; Scegliamo un maestro che sceglie la compassione); Motivazioni e direzioni della ricerca spirituale; Appendice: La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti. «Una tribù di cui sono il totem».

Reggio Emilia, 1997
pagine 160, lire 18.000, euro 9,34
Come pesci nell'oceano
Risposte ai Riconoscenti

Questo volume raccoglie alcune risposte che Amico ha dato ai riconoscenti durante gli incontri pomeridiani che si sono svolti a Udine e a Reggio Emilia nel corso del 1996.

I temi trattati sono di varia natura e rispecchiano le aspirazioni, le incertezze, i conflitti, che gli esseri umani vivono nella loro vita di tutti i giorni, e nei quali è probabilmente molto facile che ognuno si riconosca.

Più difficile, invece, non notare la qualità particolare delle risposte di Amico, che si discostano dalla logica del buonsenso comune per svilupparsi seguendo una strada che porta ognuno a verificare soprattutto se stesso, nella sua capacità di porsi responsabilmente (con i propri doni e le proprie carenze) di fronte agli altri e di fronte alla vita.

E questa logica, certamente, tanto comune non è.

Indice:

Come pesci nell'oceano; La realtà dentro di te; I "no" dell'accettazione; Innamorarsi di un film; I poteri dell'amore; Oltre la logica mondana; Appendice: La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti. Il Riconoscimento.

Reggio Emilia, 1997
pagine 160, lire 18.000, euro 9,34

Gli scherzetti di Dio

Risposte ai Riconoscenti

Nelle risposte raccolte in questo volume, Amico affronta i problemi, i dubbi, le richieste di chiarimento che gli giungono da parte di coloro che hanno scelto di essere guidati da lui in un percorso di ricerca interiore.

Ognuno riceve da lui la risposta di cui ha bisogno in quel particolare momento della sua crescita. A seconda del livello che abbiamo raggiunto, infatti, ci può essere utile approfondire un aspetto o l'altro di quelle tematiche che ricorrono così frequentemente nella vita di tutti.

Viene così a cadere la convinzione secondo la quale sentiamo "speciali" le nostre difficoltà, mentre è messa in risalto l'unicità del nostro cammino e dei doni che possiamo scoprire dentro di noi. I nostri doni sono preziosi strumenti per riconoscere e utilizzare ogni esperienza che la vita ci propone come un'occasione per crescere.

Indice:

Gli scherzetti di Dio; Vivere, guarire, amare; L'ordinato disegno della vita; La solitudine non esiste; La responsabilità di essere liberi; Accettazione e trasformazione; Non ci sono scorciatoie per l'Illuminazione; La folla interiore; L'energia delle persone; Appendice: La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti: La Comunità.

Reggio Emilia, 1997

pagine 160, lire 18.000, euro 9.34

Oltre i tulipani e i falò

Le infinite forme dell'amore

L'amore è parte essenziale della nostra natura più profonda; ma esso è nascosto e distorto dalla paura, generatrice di tutte le forme di quella che noi chiamiamo cattività, che si può manifestare nel modo più subdolo e nascosto (magari travestita da "buon senso"), o nel modo più evidentemente crudele. Ed è ancora dalla paura che hanno origine tutte le convinzioni che abbiamo sull'amore, e che costringono questo inafferrabile e preziosissimo sentimento entro schemi costruiti dalla nostra mente. Vittime di una sofferenza che ci procuriamo da soli, continuamente tesi a cercare di essere amati, non sappiamo vedere i percorsi attraverso i quali ci è dato di esprimere l'amore, che può costituire una verosimile fonte di felicità soltanto nel momento in cui viene lasciato libero di andare verso gli altri, in un viaggio che non prevede un ritorno.

Amico ci invita a intraprendere questo viaggio.

Indice:

La via dell'amore; Uno, centomila, nessuno; I miti dell'amore;
Appendice: La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti: La
condivisione.

Reggio Emilia, 1998

pagine 160, lire 18.000, euro 9.34

Le parole del cuore

Domande e risposte per guardarsi dentro

Chiamato a rispondere alle domande dei lettori di un settimanale, Amico esce dalla classica relazione tra lettore ed esperto per creare un dialogo profondo senza mezze misure. Entra nell'intimo della persona che gli si rivolge e crea un clima di confidenza nel quale il pubblico esterno non può non rispecchiarsi. Travestiti da consigli, o da suggerimenti, i testi costituiscono un prezioso manuale su come affrontare le vicende della vita, dalle relazioni affettive al rapporto con il mondo del lavoro, in presa diretta con le aspettative, i desideri, i bisogni con i quali ci troviamo a dover fare i conti ogni giorno. Vi è una grande potenzialità di guarigione contenuta in queste pagine. Esse contengono le tracce di un modello, costantemente applicato nel rapporto tra chi scrive e chi risponde, che rimanda alla relazione dialettica mente-cuore: spesso la domanda proviene dalle contorsioni della mente, sempre la risposta parla il linguaggio del cuore.

Indice:

Introduzione; Perché nascondiamo agli altri chi siamo?; Il riflettore si accende e ogni cosa diviene "piena di senso"; Accetta che nella vita vi sia declino; Il desiderio di essere "qualcuno"; Dille quanto l'hai amata; Imparare a perdere; Ama te stessa, non la tua sofferenza; La depressione, a volte, è solo un alibi; Accetta i tuoi limiti con serenità; Riparti da zero; Sei sicuro di amare due donne?; Andare dritto all'essenziale; Smettila di fare il furbo; Riconosci come parti di te ciò che apprezzi o disprezzi negli altri; Si possono amare due persone contemporaneamente?; Pensare posi-

tivo; Ciò che ci fa soffrire sono le nostre aspettative; Dietro ogni rabbia c'è una paura; L'uomo è energia organizzata su più piani di realtà; Non confondere la superficialità con la semplicità; Sei pronta a dire di no?; Avvicinati alla tua verità; È più importante amare o essere amati?; Inizia con il dare gratuitamente, senza attenderti nulla in cambio; Non reprimere: fai uscire ciò che senti, ciò che pensi; Liberati dal bisogno di definirti; Non cercare giustificazioni; Parlane con qualcuno; Quanta più paura c'è, tanta più violenza c'è; Attraversa il sesso come un ponticello verso l'Amore; Uscire dal mondo?; Perché c'è tanto male nel mondo?; Quando non sai più cosa fare, fermati; Vai al tuo centro e da lì osserva tutto quello che c'è intorno; Donare parti di noi stessi; La ricerca dell'armonia perduta; Prima di scegliere la povertà, scegli l'essenzialità; Tu sei una persona, non un quadro; La vita, di per sé, non ha significato; L'amore e la paura; Appendice: La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti: Miracoli.

Reggio Emilia, 1998

pagine 232, lire 22.000, euro 11.36

La tigre di cartapesta

L'immagine di chi non siamo

Chi siamo veramente? Quanto di autenticamente nostro mostriamo agli altri? E più ancora: siamo consapevoli che l'immagine che abbiamo di noi stessi spesso non si identifica con la nostra reale natura? Tutti noi abbiamo precocemente imparato a difenderci dal rischio di essere rifiutati, e siamo diventati molto abili nel dipingere e nell'indossare maschere che ci potessero procurare l'approvazione di cui avevamo bisogno, impadronendoci così di un'arte che in seguito si è impadronita di noi. Per essere accettati e amati, o anche semplicemente per riuscire a sopravvivere nella società, portiamo maschere che coprono il nostro vero volto, recitiamo parti che non ci appartengono, agiamo schemi di comportamento che siamo abituati a considerare convenienti. E come degli attori impazziti, finiamo per identificarci con il nostro personaggio, perdendo noi stessi.

Con la tenera spietatezza che gli è consueta, Amico "smaschera" i nostri giochi, fornendoci delle indicazioni preziose per riconoscerne l'origine, e per metterci in cammino verso la nostra essenza.

Indice:

IMMAGINI IDEALI E MASCHERE: Che cosa sono, perché le usiamo, che cosa ci dicono di noi; TANTE MASCHERE PER UN SOLO ATTORE: La consapevolezza delle nostre maschere e dei danni che possono produrre; QUALCHE MASCHERA IN MENO: Cambiare accettando chi siamo; GUIDA PER UNA RIFLESSIONE SU SE STESSI: Indicazioni di percorso: dalla vergogna alla guarigione; Appendice: La mia proposta: La Comunità dei Riconoscenti: Una tribù in cammino.

Reggio Emilia 1999

pagine 204, lire 20.000, euro 10.40

In ogni stanza c'è un dio che gioca

Guarigione e Spiritualità

Mentre la psicoterapia è orientata alla piena realizzazione della personalità dell'essere umano, la pratica spirituale ha come obiettivo l'autotrascendimento. Nella visione di guarigione proposta da Miten, le due strade si integrano in un rapporto di complementarità. La premessa di una guarigione in senso spirituale, infatti, è che si crei un allineamento tra corpo, mente ed emozioni che consenta l'accesso ai "piani alti" dove regnano il pensiero unificante, l'amore incondizionato, la volontà divina. L'accento è posto sulla responsabilità individuale attraverso inviti ripetuti, da parte di Miten, a diventare protagonisti nel processo di liberazione dell'energia di guarigione che tutti abbiamo dentro di noi. Nel momento in cui potenziamo il nostro guaritore interiore attraverso pratiche di consapevolezza o specifiche tecniche di guarigione, comunque indirizzate a favorire la consapevolezza e la responsabilizzazione, ci disponiamo a una trasformazione alchemica resa possibile dalla connessione-fusione di "ciò che sta in basso" con "ciò che sta in alto".

Indice:

Pratica spirituale e pratiche di guarigione; I diversi livelli della salute: forme di prevenzione e di autoguarigione; Tecniche di guarigione e pratiche di lavoro interiore: forme dell'amore o forme del potere?; I rischi dell'identificazione; La malattia come strumento di guarigione; Armonizzazione psicofisica e ricerca spirituale: somiglianze, differenze e integrazioni; La tremenda semplicità dell'intelligenza; Ogni cosa il suo momento; Ma tu vuoi guarire?; Appendice: La mia proposta. La Comunità dei riconoscenti: Una tribù in cammino.

Reggio Emilia, 1999

pagine 317, lire 25.000, euro 12.91

Al limitare del bosco

Sulla pratica della meditazione e della condivisione

Non siamo stati addestrati alla meditazione; non siamo stati educati alla cultura della condivisione. Rischiamo di farci trascinare da noi stessi su una strada che, pur conducendoci in mezzo alla gente, ci allontana dagli altri e ci fa sentire separati dal mondo. Per salvaguardarci da possibili abbandoni affettivi, per cercare a tutti i costi di essere amati, ci dimentichiamo le risorse che abbiamo dentro di noi, facendoci condizionare da ciò che appare accettato dal mondo “normale”, da ciò che appare indispensabile per sopravvivere nella società in cui ci troviamo. Miten ci invita a fermarci, a “fare nulla” almeno per mezz’ora al giorno; ci invita a guardarci intorno, ad ascoltare. Se impareremo a non dare per scontato di essere vivi, riusciremo a meravigliarci ancora, riusciremo a cogliere le infinite occasioni che abbiamo a disposizione per crescere, e forse riusciremo davvero a rivelarci agli altri per ciò che siamo veramente, nella nostra fragile ma non per questo disprezzabile umanità. Non siamo stati addestrati alla meditazione; non siamo stati educati alla cultura della condivisione. Ma se vogliamo, possiamo imparare.

Indice:

Meditazione: uno stato dell’essere; Al limitare del bosco; Oltre il pensiero ordinario; Il testimone e il testimone del testimone; Dietro il velo delle apparenze; Solo ciò che sentiamo veramente; La condivisione: lo spartiacque tra l’uomo vecchio e l’uomo nuovo; Il gioco dei rimandi; Un atto di generosità; L’anima del gruppo, l’anima del singolo; Dove dirigere la consapevolezza; Bisognosità insaziabile; Meditazione e condivisione; Appendice: Meditare, condividere.

Reggio Emilia, 1999

pagine 245, lire 25.000, euro 12.91

La pallina della gioia

Generosità e Compassione

Ci capita di sentire gli altri lontani e non ci accorgiamo di essere tutti inestricabilmente collegati; ci capita di essere protesi verso gli altri e non ci rendiamo conto di aspettare da loro quelle risposte gratificanti che abbiamo sempre cercato; ci capita di essere generosi senza pensarci, semplicemente perché ci è stato insegnato che è un atteggiamento da "brave persone"; ci capita di dare per ricevere; ci capita di dare per dovere; ci capita di dare automaticamente, senza sapere neppure il perché. Prima di parlare degli altri, prima di parlare di generosità, prima di parlare di compassione, prima di parlare di amore, Miten parla di gioia. E forse non è nemmeno giusto affermare che ne parli "prima", perché la pallina della gioia è continuamente presente nelle sue riflessioni e nelle sue indicazioni, e saltella ovunque, perfino nella tristezza.

Mantenerci gioiosi è una responsabilità che abbiamo nei nostri confronti e nei confronti degli altri. Quella che nasce dalla gioia è la forma di generosità più sublime.

Indice:

GENEROSITÀ E COMPASSIONE: La pallina della gioia; Il bisogno di riconoscenza; La generosità negata; Non possiamo essere isole felici in un arcipelago di isole tormentate; Gli altri al primo posto; Disincanto e amore; Gioia e compassione; Meditatio mortis e gioia; LA RELAZIONE D'AUTO: Compassione e carità: favorire il nutrimento delle qualità buone; Una scia di felicità; Un'inspiegabile intelligente follia; Perché il volontariato?; Apparteniamo tutti alla stessa mano; Nessun rimpianto; Appendice: La preghiera di Gesù (secondo Matteo) proposta da Miten.

Reggio Emilia, 2000

pagine 224, lire 25.000, euro 12.91

Il prisma e l'arcobaleno

Sul rapporto maestro-discepolo

Nel rapporto maestro-discepolo non è tanto importante chi sia il maestro purché, ovviamente, il suo insegnamento sia orientato alla liberazione dalla sofferenza e al raggiungimento della pace interiore. Nella visione proposta da Mitén, ciò che conta veramente è permettersi di fare l'esperienza di discepolo nel modo più totale possibile. Essere discepoli di un maestro, arrendersi a lui e alle sue indicazioni, specie se si tratta di un maestro ancora vivente, è veramente trasformativo perché consente l'abbattimento progressivo dell'ego, attraverso la rinuncia di tutte le identificazioni che ostacolano enormemente la nostra crescita spirituale e permette di sviluppare un atteggiamento più accettante nei confronti di quello che la vita propone. Arrendersi a un maestro è il primo passo; arrendersi alla vita è il punto d'arrivo.

Indice:

I MAESTRI SPIRITUALI: COSA INDICANO, COME OPERANO: Le parole dei maestri; Veri e falsi maestri; Maestro esteriore e maestro interiore; Siamo tutti maestri; Il prisma e l'arcobaleno; MITÉN: LA SUA STORIA COME DISCEPOLO, LA SUA PROPOSTA COME MAESTRO: Un sogno che continua; L'essenza dell'uomo religioso è dire sì alla vita; Dare, prendere, condividere amore; «Dalla Via Emilia al West»; IL RAPPORTO MAESTRO-DISCEPOLO: Studenti, discepoli, devoti, cronisti; Il nostro domandare, il suo rispondere; Il muro d'abbattere; Il mito del maestro; La paura del maestro; La rabbia nei confronti del maestro; Abbandonarsi totalmente all'amore; La mano e il guanto.

Reggio Emilia, 2000

pagine 254, lire 25.000, euro 12.91

Il tempo finito

L'incontro con la morte

Viviamo in una società che possiamo definire necrofila in quanto tende a mantenere ciò che c'è, a imbalsamare tutto ciò che è vivo, nel tentativo disperato di esorcizzare la paura della morte. L'invito esplicito di Miten è di lasciare sempre più da parte le nostre arti imbalsamatorie che ci rendono delle salme anzitempo e di aprirci, invece, alla vita che per sua natura è fortemente instabile e insicura, in continuo movimento.

Solo se saremo dei biofilii in grado di degustare la vita, saremo in grado di accettare serenamente la morte del corpo fisico.

In questo libro la morte è presentata come un fatto della vita, non in contrapposizione ad essa ed è per questo che molti capitoli sono dedicati al significato dell'esistenza degli esseri umani in generale, a come rintracciare questo senso nelle nostre singole vicende e a come aiutare prima di tutto noi stessi e poi le persone che ci sono vicine ad arrivare al momento della morte senza conti in sospeso, senza rimpianti.

Indice:

IL SIGNIFICATO DEL VIVERE E DEL MORIRE: La vita e la morte: i tra-
vestimenti dello Spirito; PREPARARSI ALLA PROPRIA MORTE: L'incon-
tro con la morte; Non lasciare nulla in sospeso; L'intervallo tra il
vivere e il morire; Le emozioni che accompagnano la morte;
ACCOMPAGNARE L'ALTRO A MORIRE: Il tempo finito; La vicinanza al
morente; I NOSTRI MORTI: Una parte di me moriva insieme a lui;
Come si parla della morte ai bambini?; Morte del papà; Dille
quanto l'hai amata; Un modo semplice per entrare in contatto
con chi ha lasciato il corpo; Freccia d'amore.

Reggio Emilia, 2001

pagine 320, lire 25.000, euro 12.91

Silenziose magie

La dimensione sottile delle relazioni interpersonali

“Che significato ha questo incontro per me? Di che cosa è portatrice questa persona? Qual è il messaggio nascosto che mi sta proponendo? Qual è la mia responsabilità da qui in avanti, adesso che ho incontrato questa persona, per quanto riguarda la mia evoluzione?”. Miten ci propone, attraverso queste domande, di uscire da un atteggiamento disimpegnato rispetto all'incontro umano, secondo il quale noi pensiamo che gli incontri, per la maggior parte dei casi, siano assolutamente fortuiti e casuali. Cogliere in ogni incontro un significato possibile di crescita, ci rimanda a forze karmiche, che hanno fatto sì che incontrassimo quella precisa persona, in quel preciso posto. Guardare le cose in questo modo vuol dire entrare in una prospettiva secondo la quale ogni essere umano è portatore di un messaggio che ci riguarda molto da vicino. Se noi accettiamo che ogni incontro abbia un significato ben preciso che ci rimanda alla nostra responsabilità sul come saperlo utilizzare, su che tesoro farne, che lezione prendere da questo incontro, la nostra vita cambia completamente. Nulla è più per caso.

Indice:

Il significato nascosto delle relazioni interpersonali; L'incontro tra un uomo e una donna; Il karma: la legge dell'azione; Desideri inespresi e reincarnazione; Passati possibili, futuri probabili; Incontri di anime; Il vero tradimento; Illusione e mistero; Silenziose magie; Appendice: Amati noi tutti. Una preghiera di Miten.

Reggio Emilia, 2001

pagine 253, lire 25000, euro 12.91

L'airone e la piovra

La coppia come occasione di crescita personale
e come cammino spirituale

Questo libro propone un viaggio nei territori accidentati del rapporto di coppia, in cui quasi tutti prima o poi ci avventuriamo, troppo spesso con un carico di bagagli troppo pesante e senza una mappa adeguata.

Utilizzando, a volte, metafore di straordinaria efficacia e, a volte, la semplice fotografia di quello che comunemente succede tra due esseri che dicono di amarsi, Miten ci indica la stella polare che illumina il cammino. Un cammino, se lo vogliamo, di crescita sia personale che spirituale, perché come ci viene ricordato in molti capitoli di questo libro, la relazione con l'altro, soprattutto una relazione affettiva intensa, in cui sia forte la componente sessuale, è l'occasione più cruciale della nostra vita per scoprire il nostro vero volto, per morire a noi stessi.

Indice:

AMORE, DIPENDENZA, RESPONSABILITÀ: L'airone e la piovra; La danza degli amanti; La cacciata dall'Eden; La responsabilità che soffoca l'amore;
AMORE E SESSUALITÀ: Due diverse strade per la purezza; Dal bisogno al desiderio; La vergine e il guerriero; Quanto mi ami?; Il triangolo dell'amore; La sessualità sacra; Presenza mentale nell'incontro amoroso;
AMORE, LIBERTÀ, LASCIAR ANDARE...: Essere abbandonati, abbandonare, abbandonarsi; Amicizia e amore; Scheletri nell'armadio; Il piacere della libertà; Lasciar andare.

Reggio Emilia, 2001

pagine 404, lire 27.108, euro 14.00

Finito di stampare
nel mese di luglio 2002
da Tipografia Ata – Correggio (RE)
per conto dell' Aiet

