

*Gabriele Policardo*

---

# SUPERARE I CONFLITTI

---



SPAZIOINTERIORE

Gabriele Policardo

# **SUPERARE I CONFLITTI**

Gabriele Policardo  
*Superare i conflitti*

© 2014 Gabriele Policardo  
© 2014 Spazio Interiore  
Tutti i diritti riservati

Edizioni Spazio Interiore  
Via Vincenzo Coronelli 46 • 00176 Roma  
Tel. 06.90160288  
[www.spaziointeriore.com](http://www.spaziointeriore.com)  
[info@spaziointeriore.com](mailto:info@spaziointeriore.com)

*foto in copertina*  
Gabriele Policardo

I edizione: marzo 2014

## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>6</b>
<b>L'AMORE È UN GENERE DIVERSO DI CONFLITTO</b> .....	<b>9</b>
<b>VOLUME</b> .....	<b>13</b>
<b>LE DUE ANIME DELLA PAURA</b> .....	<b>15</b>
<b>IL SENSO DI COLPA</b> .....	<b>17</b>
<b>IL DEMONE DELL'AMORE E DEL FATO</b> .....	<b>21</b>
<b>SUPERARE L'ATTACAMENTO</b> .....	<b>24</b>
<b>PERCHÉ CHI INFLIGGE UN "ABBANDONO"</b> <b>IN APPARENZA SOFFRE MENO DI CHI LO SUBISCE?</b> .....	<b>27</b>
<b>IN AMORE VINCE IL PIÙ "DEBOLE"</b> .....	<b>29</b>
<b>I DISSOCIATI SENTIMENTALI</b> .....	<b>32</b>
<b>AMARE DUE PERSONE</b> .....	<b>34</b>
<b>I CINQUE RIMPIANTI</b> .....	<b>36</b>
<b>CIBO, ENERGIA, RELAZIONE. IN UNA PAROLA: CREATIVITÀ</b> ...	<b>37</b>
<b>SENTIRSI A CASA</b> .....	<b>40</b>
<b>L'ABBRACCIO DEL PADRE</b> .....	<b>42</b>
<b>SENZA UNA PAROLA</b> .....	<b>44</b>
<b>NOIA E PRIORITÀ</b> .....	<b>46</b>
<b>BOLLE</b> .....	<b>49</b>
<b>IL LATO OSCURO</b> .....	<b>52</b>
<b>IL GURU NERO</b> .....	<b>54</b>
<b>LA MADRE NERA</b> .....	<b>56</b>
<b>LA GRATITUDINE NASCE DALLA QUIETE</b> .....	<b>59</b>

*Lo scopo di questo libro è descrivere alcuni fenomeni tra i più comuni, causa di blocchi, sofferenze, tensioni, emersi in gran parte nel lavoro delle consultazioni e alla cui soluzione si è giunti — attraverso un profondo movimento di comprensione e accettazione — in molti casi. La mia gratitudine va a tutte le persone con le quali e grazie alle quali ho potuto illuminare e descrivere queste realtà profonde. Carlotta, Camilla, Marta, Consuelo, Virginia, Maria, Martina: grazie a voi e a tante altre luci, perché il vostro stare bene oggi dà un senso profondo alla mia vita.*

## INTRODUZIONE

Nel maggio 2013, dopo aver lasciato nell'ordine l'università, la radio, la televisione, l'editoria e il teatro, ho avuto un'ultima, disperata, folle idea: aprire una pagina Facebook per parlare di spiritualità, l'unico vero interesse che ha unificato, sostenuto e salvato la mia vita dal «Nulla» che avanza come ne *La storia infinita*. Per anni mi sono occupato di evoluzione, ricerca e guarigione. Ero noto ai miei conoscenti perché, sempre, chi aveva un conflitto poteva rivolgersi a me e trarne delle ottime descrizioni per venirne fuori. Solo a patto di mettersi in discussione, imparare a osservarsi, desiderare con tutto il cuore e la volontà di uscire dal malessere. La pagina ha avuto un improvviso e inaspettato successo. Migliaia di persone hanno iniziato a leggere, quotidianamente, le cose che scrivevo, questo nostro lungo racconto di scoperta e cura reciproca, scrivendomi centinaia e centinaia di mail, che ancora oggi riempiono gran parte della mia giornata. Molte di queste hanno successivamente condiviso il percorso che ho chiamato *consultazioni*,<sup>1</sup> cioè un gruppo di teorie, pratiche, metodi e linguaggi per portare alla luce le verità che determinano il nostro destino, limitandolo, portandolo a ripetizioni dolorose, impedendogli di esprimersi a favore della nostra gioia, abbondanza, serenità, salute e ricchezza. Superare i conflitti vuol dire proprio abbandonarsi alla verità che è dentro di noi e preme per uscire a liberare la nostra divi-

1. Benché i tarocchi siano uno dei linguaggi che talvolta uso per descrivere i conflitti, ho preferito non usare la parola «consulti» per indicare che nella mia ricerca chi ha un problema non viene a pormi una domanda per sentire delle risposte, ma piuttosto a esprimere un problema perché io gli ponga una serie di domande, allo scopo di trovare insieme la strada che lo conduce dal potenziale in cui si trova, sofferente e contratto, a uno più elevato in cui è sereno, felice ed espanso.

na bellezza e completezza. Prendere coscienza che c'è un vento che spinge inesorabilmente la vita verso la direzione in cui gli ordini – cui siamo soggetti – conducono perché si compia il più alto grado di armonia e perfezione. Noi possiamo in qualunque momento scegliere di stare bene. Di cambiare quel che non ci assomiglia, di prendere la strada che va da «Io sono questo» a «Io sono quello, io desidero essere quello». La maggior parte delle descrizioni e dei racconti contenuti in questo libro viene proprio da quel «porto sepolto» pieno di tesori che è la nostra psiche profonda. Allora tutte le catastrofi cui sono andato incontro nel lavoro e nella mia vita non sono state vane, se tutte insieme, al peso del mio dolore di allora, sono confrontate alla leggerezza di una sola delle persone che – attraverso il nostro lavoro – ha saputo prendere in mano la propria esistenza, cessare un lungo dolore e prendere un nuovo respiro che ha illuminato la sua anima come un'alba a lungo attesa.

*Ciò che accade, accade per Amore  
e ciò che grazie all' Amore viene mantenuto  
può essere sciolto e annullato solo nell' Amore.  
C'è un futuro solo per chi è in sintonia con il passato.*  
Bert Hellinger



## L'AMORE È UN GENERE DIVERSO DI CONFLITTO

«Io non vorrò mai che tu sia come voglio,  
vorrò sempre che tu sia come sei».

La paura dei sentimenti è come quella del mare profondo per chi non sa nuotare. Appena si va oltre la superficie, si fa avanti il terrore di «non toccare» più e di sprofondare nel blu scuro, incontrollabile, della dipendenza. Eppure, come si impara a nuotare – a fatica e rischiando di bere un po' d'acqua salata, anche grazie a bravi maestri di nuoto – si può imparare a non aver paura dei sentimenti; a non credere troppo in loro, lasciando che ci attraversino. Ad abbandonarci là dove non tocchiamo, scoprendo che invece di annegare, avverrà quello che si verifica con stupore improvviso in mare aperto: lasciarsi trasportare con dolcezza dalle correnti.

Il mare è ciò che più da vicino ricorda i sentimenti; il fiume è la metafora più idonea a rappresentare la psiche e l'anima, l'amore che ci unisce agli antenati e ci connette ai discendenti, il modo in cui si manifesta l'inconscio nella nostra vita e le scelte che compiamo tra il rigagnolo ombroso della *rinuncia* e il torrente ampio e soleggiato dell'*abbondanza*.<sup>2</sup> Il fine del lavoro su di sé e di ogni terapia non è solo vivere meglio e far stare meglio gli altri. È ripristinare il flusso dell'amore nella vita che, da qualche parte, si è interrotto.

Come per molti secoli la foce del Nilo è rimasta sconosciuta alla maggior parte dell'umanità, così oggi è un «mistero» la fonte dell'inconscio, il fiume che superando gli ostacoli posti dal nostro Ego riesce a formare delle crepe nel mondo materiale in cui siamo immersi,

2. La meditazione sui due fiumi è una pratica intensa e peculiare in cui guido molti dei miei consultanti; i più – oppressi da carichi familiari e appesantiti da fardelli di generazioni – semplicemente non sanno, o non si sono accorti, di poter mollare tutto ed entrare all'istante in una dimensione più ricca, sotto ogni punto di vista.

riportandoci alla vera natura delle cose, la fonte suprema, il nostro Sé, che è l'Assoluto. L'inconscio, questo alleato che parla la lingua dei simboli, ha per messaggeri i sintomi e ci narra una terra lontana che in verità è solo a due passi, nelle pause del respiro, in meditazione, concentrazione e contemplazione. La sua luce perfora le coltri della tenebre più oscure e lentamente dirada la nebbia dell'inconsapevolezza, riportando in superficie la nostra millenaria saggezza ed eterna conoscenza. Normalmente sono gli eventi che colpiscono in profondità a mettere in moto i processi di crescita. Oppure – se si è fortunati e si raccolgono i frutti di ciò che si è seminato in passato – la grazia di un esempio virtuoso.

È fuor di dubbio che dai momenti di dolore e oscurità (“la notte buia dell'anima”) scaturiscano i lampi di maggior crescita e comprensione. A volte con i tempi di una vera e propria rivoluzione (o liberazione). Questo crea però uno spiacevole, diffuso equivoco: che occorra soffrire per andare avanti. Percorrere la strada della rinuncia e dell'afflizione, perché solo con il sudore e le lacrime si può conquistare la vera felicità. È una balla. Si arriva alla felicità con la strada che piace di più e che si sceglie per sé. Io ho scelto quella dello yoga perché ritengo sia più sensato camminare nella gioia, nella luce e nell'allegria piuttosto che trascinarsi di notte, su una strada piena di buche minacciata dai briganti, con le scarpe bucate.

La triste realtà è che molti cercano una verità che non sono pronti ad accogliere. Altri diversamente si dischiudono al suo apparire nelle proprie vite come un miracolo. Ma è il loro stesso miracolo, frutto del mettersi in gioco, dell'aprire le braccia alla vita. Tentare di cedere, proiettare, delegare ad altri la propria responsabilità, o peggio felicità, è la via migliore per vedere disattesa ogni aspettativa. Nella mia esperienza personale, la serenità di oggi, la completezza, la gioia, sono il frutto di molte terapie, ricerche, seminari, meditazioni, intensivi di yoga, studi. Di un impegno quotidiano che ogni giorno si sceglie come priorità.

Quando avverto un bisogno, sono il primo a chiedere aiuto. Non ho mai pensato tuttavia che qualcuno potesse darmi delle risposte o risolvermi i problemi. Ma descrivere dei fenomeni a me ignoti, mostrarmi altre interpretazioni della realtà, fornirmi le indicazioni per

la via della guarigione e illuminazione, quello sì. In ogni caso sono stato io a percorrerla, da solo. Di giorno, di notte, alla luce della luna, delle candele, nei momenti di buio assoluto come in quelli di totale estasi. Spesso in un eccessivo indulgere nei propri mali, compatimenti e rimpianti, si nasconde un atto di grande superbia. Se si è adulti, ce la si può fare. Chi cambia dentro, cambia il mondo intorno a sé. Chi chiede, riceve. Chi cerca, trova. Sempre. Perciò è importante non perdere tempo.

L'amore fa paura perché è il modo più rapido per cambiare. È un cambiamento che non si sceglie coscientemente: accade e basta, dalla notte al giorno, in superficie come in profondità, senza che uno se ne renda conto. La sua energia provoca un'immediata espansione, un cambiamento di stato, una realtà più ampia, vitale e brillante che dovrebbe essere la propria vera, costante natura; invece si verifica solo in presenza di qualcuno che, come un reagente in chimica, catalizza la trasformazione. In tante vite questo processo è un'autentica esplosione e non ci si riconosce più. Si può digiunare per giorni, senza avere mai fame, colmi di quell'energia immensa. Dimenticare tutto, percorrere mille chilometri senza sentire stanchezza, attraversare il tempo come a cavallo di un fulmine. Accade però che questo cambiamento, tra due individui, avvenga a velocità diverse. Che uno sia sopraffatto dalla paura di perdere quello stato o di non saperlo gestire. Dunque fugge. A questo punto, ritornare alla vecchia vita, alla vecchia energia, è un pessimo affare. Come scrive Marcel Proust: «In amore è più facile rinunciare a un sentimento che perdere un'abitudine». Costruire un progetto: questo può aiutare a convertire la paura in un'azione creativa.

Dovremmo imparare come si ama dai cani e come essere amati dai gatti. I cani sono maestri dell'amore incondizionato. Amano nonostante tutto, nonostante l'egoismo, il potere, l'immaturità, l'interesse. Nonostante noi. Sono pura comprensione e accettazione. I gatti possono essere anche vendicativi e umilianti. Ma se li si ama, danno tutto il loro amore. Curano, guariscono, si occupano delle persone, ne prendono su di sé i mali o li condividono. Se però invece di amarli si tenta di esercitare un potere o una dinamica vampiresca e conflittuale, se ne stanno alla larga. E spariscono per sempre.

Nel bene e nel male, rimettiamo in scena l'amore che conosciamo. Se siamo stati amati poco, o a intermittenza, cercheremo persone aride o bloccate che riproducano questa dinamica. Agganciare il proprio valore di sé alla considerazione di un'altra persona è una consuetudine che espone a grandi rischi. Il disamore che produce questa svalutazione non è la regola. È un incidente di percorso. Se si acquisisce coscienza del proprio valore, allora lo si potrà mostrare agli altri, attrarre persone che amino con completezza e a tempo pieno. Scoprire di poter scegliere è un grande successo nella vita. In quanto l'Ego è un principio di identificazione molto forte e solo dalla sua dissoluzione può iniziare l'accesso a una più ampia e profonda realtà, che è gran parte del mondo invisibile.

## VOLUME

Perché a un certo punto della vita, appena innalzi il livello della tua consapevolezza, iniziano ad andare in frantumi pezzi interi della tua esistenza? Quando si sceglie la vita e si entra nell'abbondanza, tutto ciò che si è creato in precedenza nel segno della privazione e della rinuncia è destinato a crollare. C'è un conformismo del dolore tale che spesso si sono spesi anni a creare queste impalcature, che in alcuni casi sono delle vere e proprie pietre tombali in forma di rapporti di lavoro, legami, relazioni, persino hobby e forme d'intrattenimento o svago. Mi è capitato molte volte di domandare «Tu cosa fai per esprimere la tua creatività?» e sentirmi rispondere, dopo un breve disorientamento, «Vado in palestra».

È come se entrare nell'abbondanza accendesse la miccia della dinamite: questi "piloni" del ponte della rinuncia cadono rovinosamente, ma questo apparente caos e dolore sono assai costruttivi. Quando il polverone sarà stato portato via dal vento, resterà solo una luminosa, infinita e raggiante libertà. E si potrà costruire una vita a un più alto livello.

Rapporti datati, relazioni sentimentali, posizioni lavorative e ruoli che hanno fatto da sarcofago, d'un tratto si frantumano. La tua casa non ti rappresenta più e con gli altri «Non ti capisci». È interessante notare che questi "contenitori" non vanno in pezzi da sé: si rompono perché si sono fatti troppo stretti per contenerci. Acquisendo consapevolezza, controllando maggiormente i processi della tua mente, ascoltando il tuo corpo e le sue esigenze, il tuo *volume* è cambiato e l'espansione diventa inesorabile. Ciò che prima ti *conteneva* non basta più. Nel momento in cui dai ascolto profondo alla tua anima, alle sue istanze, ai libri e ai diari in cui avevi scritto i tuoi desideri, che d'un

tratto tornano a parlare, a gridare, ogni cosa viene messa in discussione. C'è una fase iniziale di confusione, sconforto, in cui ritieni che tutto sia sbagliato, che *tu* sia sbagliato. Gli altri, del resto, non fanno che usare questo cambiamento come capo d'imputazione e pretesto di accusa. Tentano disperatamente di riportarti indietro, per essere ancora *simile a loro*.

Subentra quindi un certo sgomento: oscilli tra l'ebbrezza del tuo "Nuovo Io", il mondo espanso di cui senti l'attrazione e la bellezza sconfinata da un lato, il conforto apparente, la quiete, l'immutabilità della piccola vita in cui ti eri rinchiuso dall'altra. Si attivano resistenze nella forma di paure, ansie, insonnia. E tachicardia! L'ampiezza crea anche vertigini e attacchi di panico. Accade quando si attraversa una soglia importante e ci si distacca dai vecchi punti di riferimento.

Molti ti hanno visto cambiare in fretta e, non riconoscendoti, offesi dal tuo coraggio di cambiare che essi non riescono ad avere, cercano di comprimerti, di farti sentire in colpa. La loro funzione è questa: mantenerti a un volume inferiore. Impedirti di spiccare il volo. La televisione, la stampa, i luoghi del falso divertimento e un certo tipo di cinema hanno lo scopo di alimentare questa depressione. Ma la spinta dell'Io è irrefrenabile; in più viene aiutata da una serie di robuste correnti ascensionali che si sono attivate da pochi anni a questa parte, proprio per favorire la crescita rapida di chi si mette d'impegno, distaccandosi dalla massa e spingendo le vele della sua nave, una volta che ha avuto il coraggio (per molti folle) di essere davvero se stesso e di superare il terrore del mare aperto, alla conquista del continente ignoto, ricchissimo, che lo attende, dentro di Sé.

## LE DUE ANIME DELLA PAURA

La paura può costituire un limite sensato posto dal nostro inconscio alla strada che è più utile all'evoluzione, così che superarla sia la sfida necessaria a conseguire un livello più alto. Al contempo, è un prezioso alleato che ci mette in guardia da rischi reali e ci allontana da potenziali pericoli. La capacità di discernere quale delle due potenzialità si ha davanti è essenziale nel progresso personale. Anche un errore di valutazione può essere il più utile degli insegnamenti.

Alla base di certe paure c'è un'energia di *attrazione*. Temiamo ciò che occultamente ci attrae e aver timore di questa verità acuisce soltanto l'inquietudine, prolungando il tempo della risoluzione. Si può aver paura di un oggetto per svariati motivi. Alcuni riguardano traumi di questa vita, altri questioni assai più antiche. Molti segreti risiedono nel tempo prenatale e perinatale. Il solo modo di venire a capo di tale inquietudine è affrontare di petto la paura e arrivare fino in fondo alla corda dell'attrazione. Dove la corda si perde nel buio e il respiro inizia ad accelerare, è lì che si snodano le fibre del nostro karma e recuperiamo un importante tassello della Coscienza di cui siamo parte. Quante più paure una persona riesce a provare, tante più occasioni ha di arrivare alla più completa delle conoscenze. Perché quando la luce ha illuminato l'oscuro oggetto del terrore, esso perde ogni potere e diviene solo un frammento dell'esperienza.

Un adulto non dovrebbe aver paura davvero di niente, perché le sue forze, la sua esperienza, la sua conoscenza gli possono fornire qualunque strumento e sostegno per fronteggiare ogni situazione. Se c'è qualche irrisolto, dominare la paura e scardinarla può portare solo a una consapevolezza più ampia e a un modo più completo di concepire la vita e le sue manifestazioni assolute.

Vi è però un fatto: la paura è anche il più potente strumento di controllo. Una persona completamente priva di paure è una *contestazione vivente*,<sup>3</sup> una rivoluzione sempre in procinto di rompere gli argini. Questo oggi è un privilegio concesso solo a una élite limitata di ricercatori. Essi pagano con il loro isolamento l'enorme lavoro su di sé che li ha resi una minaccia costante, destinata a divenire – prima o poi – l'unico paradigma possibile.

In molti casi, come da bambini si teme il buio, la paura segna semplicemente la direzione dell'ignoto. Una buona dose di conoscenza può essere la migliore medicina a questo genere di paure. Tuttavia, è da tener presente la possibilità che un certo tipo di conoscenze vadano in contrasto con dei limiti imposti – a livello inconscio – dalle leggi familiari o da precedenti condizionamenti. Rispetto a questo genere di sentimento, che è profondo, mentale, strutturale, la paura che ha per scopo la segnalazione di un pericolo reale risuona più come un istinto profondo, una *mano invisibile*, un sesto senso.

In generale, se ci si accorge della paura, si è al di fuori di essa. È bene ricordarlo tutte le volte che si ha la certezza di esserne prigionieri: se la si vede, è perché si è già oltre. È quando non la si vede che cresce quel malessere il cui effetto è sentirsi deboli, inadatti, destinati alla sopportazione. Non ha senso prendere medicine, se prima non si è ascoltato il cuore: il farmaco più efficace è ascoltarsi. Il vaccino universale è osservare la mente e non credere alle sue menzogne, anche se sono ben raccontate, anche se ce le ripetono fin da bambini. Crescendo, si scopre che la paura può essere un alleato e non più un *confine*: occorre disciplina per sviluppare l'occhio e l'orecchio interno. Osservare dove essa nasce e come sia frutto di pensieri che facilmente trovano energia esterna per consolidarsi. Un buon inizio è cessare di ascoltare cose inutili fuori. Essere responsabili, liberi e stare bene è un cammino che richiede intelligenza psicologica, volontà di salvezza, apertura mentale. Ardente desiderio di conoscenza e consapevolezza. In una frase, amore per se stessi.

3. Espressione usata da Pier Paolo Pasolini a proposito dell'essere *autore*.



## IL SENSO DI COLPA

Cosa fa una persona che si sente in colpa? Egli fa del male a qualcuno. Fa del male a se stesso o fa del male a qualcun altro.<sup>4</sup> Il sentimento base che si nasconde dietro il senso di colpa è sempre l'odio. Niente impedisce di più l'amore che il senso di colpa. Se lasciamo andare la colpa diventiamo piccoli. Il senso di colpa ha molteplici effetti. L'uno è fare del male a me o a qualcun altro. L'altro è: se io accetto la colpa come inevitabile e irreversibile, allora mi rende forte, forte di fare del bene. Gli innocenti non hanno quasi forza. Solo i colpevoli hanno forza. Questo dimostrerebbe che ciò che conduce al senso di colpa è un movimento divino, se continuiamo a farlo agire nel movimento. Questo ti dà gioia.<sup>5</sup>

La colpa è tra i più insidiosi fenomeni della psiche e uno dei più difficili da riconoscere e superare, in quanto non esiste solo un senso di colpa diretto (a seguito di un'azione compiuta) ma ne esiste anche uno indiretto o ereditario. Il primo dei due narra implicitamente di una segreta obbedienza o di un patto infranto, per lo più involontariamente. Di fondo non c'è, come si crede comunemente, la nozione di *bene* o *male*, di *giusto* o *sbagliato*. C'è piuttosto un confine geografico, una soglia che potremmo definire *legge relazionale*.

4. Spesso fa tutt'è due le cose ciclicamente: come scoperto dal dottor Ryke Geerd Hamer nello studio delle costellazioni schizofreniche, la bilancia ormonale decide – in presenza di due conflitti attivi su entrambi gli emisferi cerebrali in specifiche combinazioni – se la persona sia aggressiva verso gli altri o distruttiva verso se stessa.
5. Questo frammento di Bert Hellinger e i seguenti sono tratti da una serie di domande e risposte pubblicate sul sito [www2.hellinger.com](http://www2.hellinger.com).

Da quando si nasce, si fa parte di una serie d'insiemi: la famiglia, la scuola, il gruppo di amici, di studio, di danza, di sport, ecc. Ciascuno di questi gruppi è un piccolo stato: per rimanerne cittadini ci si aspetta l'esercizio di diritti e soprattutto l'obbedienza a delle leggi. La coscienza personale è vincolata all'obbedienza a queste, che sono leggi relazionali e rimane definita "Coscienza" nonostante sia, in realtà, un'impalcatura di condizionamenti, limitazioni e divieti. Ora, se s'inizia a violare sistematicamente ciascuna delle leggi che mantengono all'interno dei vari gruppi, si va incontro al progressivo esilio che l'espulsione da ognuno di essi comporta e si vivrà un senso di colpa profondo; il che, proprio come retaggio di branco, provocherà un senso d'isolamento e morte: ci sentirà soli, senza più appartenenza. Scongiurato il peggio, verrà alla luce un improvviso, sconosciuto e inebriante senso di *libertà*. Ci si guarda intorno e si ha l'immediata consapevolezza di essere sulla soglia di una grande porta. Fuori, l'infinita possibilità, la coscienza espansa, la facoltà di scegliere tutto ciò che si desidera e perseguirlo; dentro, una calca di persone ancora legate, giudicanti, che disapprovano perché deluse, avendo visto disattese le leggi che loro ossequiavano da generazioni. Dicendo *addio* al fiume di privazioni, povertà e infelicità in cui loro hanno creduto, si scopre di avere la maniglia nelle proprie mani e si esercita il diritto di usarla.

Si guarisce dalla colpa come da una qualunque *malattia*. Rimettendo insieme il passato, ordinando le vite e le azioni, restituendo a ciascuno il proprio ruolo. Evitando di considerare tutto il vissuto come un unico magma che preme su una colpa antecedente, che forse si perde proprio nelle memorie prenatali o in quelle ereditate dagli avi. Infatti, un aspetto interessante è che il senso di colpa lavora occultamente, nascondendo pezzi di realtà, disattivando le sensazioni, oscurando i sensi e provocando alterazioni nella memoria e nelle capacità intellettive. Crea una realtà dentro la realtà, molto più stretta e priva di opzioni. In una piazza con mille persone, ne rende visibili non più di una ventina, tutte quelle che, potenzialmente, risuonerebbero in un rapporto di privazione, punizione e penalizzazione.

Dalla mia esperienza delle consultazioni, ho verificato che il senso di colpa è tra i fenomeni più diffusi e quello di cui si ha meno percezione. Molti non sanno di essere in colpa, eppure vivono un'esistenza in

cui l'autosabotaggio e l'espiazione sono sistematici. Accade perché in certi casi la persona che ne è afflitta non se ne accorge e, pur parlando, non riesce a trovare una possibile causa a tale sentimento. Infatti, non di rado tale causa è precedente alla vita, sia perché riscontrabile in traumi avvenuti durante la gestazione, sia perché può essere il retroscena di qualche azione o evento tramandato con la discendenza.

Durante il mio lavoro ho potuto osservare come le persone vengono mosse da una forza. Ci sono movimenti che scaturiscono dalla coscienza, cioè dal campo spirituale della famiglia. Questi movimenti spesso hanno a che fare con colpa e di conseguenza con il bisogno di espiazione. Senso di colpa ed espiazione sono movimenti della coscienza. Non hanno nessuna valenza per questa forza creativa. Chiunque si sente in colpa, si sente superiore. Crede di avere in mano il proprio destino. Crede che se solo avesse agito diversamente le cose sarebbero andate diversamente. Poi cerca di liberarsi del senso di colpa, ma ignora completamente che la colpa è un movimento della coscienza.

Torniamo per un istante al potere della parola nella relazione tra i vari ruoli: anche il senso di colpa può funzionare come un'energia che attiva meccanismi complessi, sbilanciamenti, slittamenti, sostituzioni. Benché esso si possa ricondurre anche ai silenzi: vale pure qui la regola che alla base di un senso di colpa si trovano pensieri, parole, opere od omissioni.

Da questi movimenti della coscienza per molti si cristallizza una frase. Questa frase dice: «Io al posto tuo». Questo in senso stretto significa: «Muoi io al posto tuo». Se una madre si sente in colpa, per esempio a causa di un aborto, e per questo si sente attirata verso il bambino morto, verso l'espiazione, per così dire, un altro dei suoi figli dirà: «Io al posto tuo». Questo è un movimento base che comporta grossi problemi. Comporta anche malattia e sventura e quant'altro. Se si resta all'interno di questo movimento, e la psicoterapia in

larga parte resta all'interno di questo movimento, così come le costellazioni familiari rimangono all'interno di questo movimento allora non ci può essere risoluzione. Alla fine ci possono essere solo morti. Ora, spostarsi su un altro piano, andando oltre il senso di colpa e l'espiazione e riconoscere in tutto i movimenti dello spirito, sottoporsi a loro e farsi così muovere da questo grande amore, questi sono movimenti dello spirito.

Mi è capitato di assistere a grandi rivoluzioni nelle vite delle persone che non sapevano di essere affette da un antico senso di colpa e se ne sono liberate grazie a un lavoro profondo. Vediamo ora come, al di là di molte confutabili ipotesi, è questa la vera causa di molte relazioni disfunzionali.

## IL DEMONE DELL'AMORE E DEL FATO

Due persone si conoscono e si attraggono. Tra di loro nasce un improvviso maremoto che, come su due opposte scogliere, fa abbattere una bufera di sentimenti incontrollabili in un gioco di specchi. Sentono di conoscersi da sempre, di essersi ritrovati dopo una lunga ricerca e semplicemente riconosciuti. Tale certezza, che penetra nelle ossa fino a dare i brividi, viene rafforzata dai secondi successivi, in cui una serie di prove inconfutabili attesta che quella è senza dubbio la prima volta che s'incontrano. Avviene una scissione. Si guardano e pensano che non possa essere vero. Eppure, la maggior parte delle cose che separano le altre persone, nel loro caso sembra fare da collante; si potrebbe tentare una verifica, se non si fosse già nel regno dello spirito, oltre il bisogno di queste conferme materiali. Una prova non occorre: tutto ciò che d'importante c'è da conoscere, lo condividono già. Allora, con un entusiasmo mai provato prima e l'emozione di aver scoperto, quasi per sbaglio, una terra nuova e sconosciuta, viene loro da dire: «Dove eravamo rimasti?» Perché, tra queste due persone e solo tra di loro, il discorso riprende da dove lo si era interrotto. Non, come con gli altri, dall'inizio della storia.

Si accorgono di non poter fare una conversazione, perché finiscono sempre col dire o pensare le stesse cose, completando l'una i pensieri dell'altra, come recitassero battute scritte prima. Sempre lo stesso copione, di film in film, di vita in vita:<sup>6</sup> bastano poche ore

6. I legami *karmici*, anche se possono vedere allontanarsi fisicamente le persone coinvolte, durano da prima della vita e proseguono dopo di essa. Sono la prova del fatto che l'Amore è il fiume in cui scorrono tutti i destini, intrecciati tra di loro indissolubilmente, e che la morte è solo un rapido cambio di scena, tra una rappresentazione e l'altra.

per scoprire che si sta bene insieme e ci si sente completi anche nel più totale silenzio.

Il mondo intorno sembra scomparire o a tratti animarsi, brillare come fosse fatto di scintille: vive, coscienti, pulsanti. L'amore e gli eventi precipitano. Si dicono «Ti amo» e si ripetono «Per sempre». Fanno progetti e già vivono tutto il tempo passato, presente, futuro, nel respiro di un'intesa mai vissuta prima. D'un tratto, una delle due infrange questo *idillio* e fa saltare tutto. Senza ragioni, spiegazioni, né tantomeno possibilità d'appello: si ritrae e sparisce, senza alcun apparente motivo.

L'altra piomba nel panico, si sente avvolta da un senso di morte, come inghiottita in un abisso. Ciò che la devasta di più è la mancanza di razionalità, l'impossibilità di attribuire un significato a questo nuovo nulla, la convinzione di aver vissuto qualcosa di reale con la tremenda paura di averlo solo sognato. L'altro mentiva? Recitava? È solo un folle che si mascherava? Niente di tutto questo. Si è solo attivato in lei, o in lui, il *demone dell'amore e del fato*: esso coglie improvvisamente quelle persone che – grazie a un amore a lungo atteso – si toccano profondamente e si espandono al punto di sentirsi degli Déi. Da quel momento, se per un motivo che ha sempre a che fare con il *sensu di colpa* ritengono di non meritare quell'amore, diverranno delle autentiche bombe a orologeria. Sopraffatti dal terrore che il destino possa improvvisamente sottrargli ciò che li rende completi e felici, non avendo motivi per nutrire un timore reale (ciò che annichilisce la persona rifiutata è che tutto andava come in una fiaba, senza una nota stonata), distruggono loro stessi quanto hanno costruito. Per dimostrarsi di non meritare nulla, che nella vita andrà sempre e comunque male. Poiché si crea e si vive solo ciò che ci si aspetta di vivere. Fanno del male e si fanno del male, perché temono un male peggiore.

Sono spesso proprio le persone che quando leggono o sentono parlare di destino, di anime gemelle, di amori assoluti, storcono il naso, sollevano la spalla, dicono tra sé: «Non può succedere, non può essere possibile, non può capitare a me». La vita invece li contraddice e loro, nello stordimento iniziale, ci credono e si lasciano andare, perché quel che vivono è reale e inebriante. Ed è proprio perché tutto ciò

che attraversano è vero, profondo, assoluto, fuori da ogni controllo razionale, che al culmine – quando ormai ci sono completamente dentro – distruggono tutto.

Come fa chi è stato rifiutato a confrontarsi con questa situazione? È giusto, una volta subito il rifiuto, tentare di mediare, ricucire, far ragionare l'altro, aiutarlo a superare il proprio demone? L'esperienza sembra confermare che l'unico modo di reagire a questi bambini spauriti è non essere accondiscendenti ma causare uno shock ancora più forte. Ingoiare il cuore, fermare il tremore del proprio dolore e mettere un punto con una frase lapidaria: «Se è così va bene, come dici tu. Addio, buona vita». Poiché stare al gioco dell'altro è solo uno stillicidio lancinante. Lui si comporta come un pazzo. Dal giorno alla notte ha chiuso tutto. Sapendo che l'altro, più sano e centrato, sarà lì a sperare di ricostruire quella verità, di recuperare il sogno, di tornare a vivere a quel livello. Naturalmente, tornerà prima o poi a farsi vivo, a sondare il terreno, a cercare il perdono per poter poi costruire una nuova e più perfetta punizione autoinflitta. È uno strano, terribile, gioco perverso, in cui vince chi è (o si dimostra) più "pazzo". Chi interpreta meglio il ruolo della persona gelida, disumanizzata, impietrita. Naturalmente è una finta: sappiamo che quella persona ha tirato fuori di noi una divinità che risiede nel nostro cuore. Ed è proprio questo che l'ha terrorizzata: non ha saputo gestire quell'immensa energia che è amore, completezza e felicità. Credere che sia qualcosa che per noi dipende da altri, significa nutrirli e fare il loro gioco. L'amore che sappiamo vivere e dare è un nostro patrimonio. Se l'altro si tira indietro, è un suo diritto. E un nostro tenerlo lontano finché non avrà risolto i suoi demoni.

## SUPERARE L'ATTACAMENTO

*Gli addii sono solo per coloro che amano  
con i loro occhi. Poiché per coloro che ama-  
no con anima e cuore non vi è una simile  
cosa come la separazione*

Rumi

Per semplificare dinamiche di una certa complessità, spesso utilizzo nelle consultazioni la metafora dell'amore come corrente elettrica. Mi accorgo che la maggior parte delle persone ha smesso di chiedersi cosa sia davvero l'amore e quale, diversamente, la forza misteriosa che li spinge ad attrarsi. Molti, soprattutto uomini, confondono l'amore con l'efficienza pratica, ovvero con l'aspetto materiale della vita. Sono convinti che amare sia principalmente organizzare, mantenere, fornire beni materiali, occuparsi delle spese, fare regali, ecc. Questo è molto evidente nel caso dei genitori che lavorano tutto il tempo e sopperiscono alle mancanze nei confronti dei figli riempiendoli di regali costosi e surrogati tecnologici. Dal momento che vi è una buona fede di fondo, in quanto sempre questi modelli sono stati ricevuti e copiati dall'eredità familiare, le persone che ricevono tali beni si convincono che l'amore sia questo e che quel senso profondo d'insoddisfazione, mancanza, frustrazione, sia fuori luogo e ingiustificato. Invece hanno ragione, perché l'amore non c'entra con quegli aspetti materiali, ovvero, non può essere identificato esclusivamente con essi, benché possano farne parte.

L'amore è come la corrente elettrica. Quando si sta in una relazione, la corrente dovrebbe essere scambiata a seconda dei reciproci stati, necessità, bisogni, ecc. Occorre essere dunque sia fornitori che consumatori. Ciò porta a un'evoluzione e a una crescita parallele, condivise. Spesso però si configurano relazioni nelle quali l'uno è quasi costantemente fornitore e l'altro consumatore. Lo si capisce



perché vi è una persona che soffre sempre e un'altra che si sente oppressa, giudicata, soffocata e tende periodicamente ad allontanarsi. La prima è ovviamente il fornitore, la seconda il consumatore. Il fornitore – che a sua volta ha introiettato il modello del non aver diritto a rifornirsi avendo avuto una madre consumatrice (e i genitori devono essere sempre e solo *fornitori* verso i figli) – soffre le pene dell'inferno, perché si sente abbandonato, umiliato, respinto: vive questo attaccamento e il dramma di non sentirsi mai *scelto* dal consumatore. In realtà, l'amore che gli manca è quasi del tutto una sua produzione, cioè corrente che egli stesso genera e invia al consumatore. Quest'ultimo torna sempre perché di fatto – pur essendo nutrito dalla corrente anche quando è lontano (l'amore perdura allo spazio e al tempo) – alla fine rimane “a secco” e torna a rifornirsi, sapendo di trovare la porta sempre aperta.

Come si esce da questa situazione? Prendendone coscienza e, soprattutto, chiudendo la porta in maniera definitiva. Quando la corrente viene interrotta, il fornitore pensa di non poter sopportare il dolore della solitudine. Non può immaginare che il suo dolore, fortemente contraddistinto da una componente narcisistica (gli manca il suo stesso amore!), è da considerarsi al quadrato nel caso del consumatore, che nonostante sembri distaccato, disinteressato e forte, è in realtà un disperato. Quando si accorge che gli hanno davvero staccato la corrente, vive un vero e proprio elettroshock. Il solo modo d'innescare in lui un autentico processo di cambiamento e crescita, che lo portino a mettersi in gioco e a dare a sua volta. Purtroppo, molte volte questa forza subentra dopo l'ultimo di una serie di abbandoni. E solo superando l'attaccamento è possibile riuscire in questa impresa.

Destrutturare un attaccamento è una delle azioni più dolorose che possano esistere. È un parto, in cui si dà alla luce se stessi. Ciò che produce e mantiene un attaccamento verso una persona è la proiezione di qualità, pregi, capacità e talenti che noi riteniamo di non possedere e vediamo realizzati nell'altro. Sentiamo quindi di essere incompleti e crediamo che la nostra completezza, la nostra sopravvivenza siano nelle mani di quella persona. Da questa forma d'*infatuazione*, che è una vera e propria malattia, si può guarire soltanto con un taglio netto, chirurgico: una presa di coscienza che quelle qualità

in realtà sono nostre – diversamente non potremmo notarle in altri. Quando tale consapevolezza viene conquistata, la persona da cui si era dipendenti, per incanto, perde ogni forma di fascino e di attrazione, mostrandosi per quello che è. Diventa “invisibile”, come per un *click* della mente. Distrutte le proiezioni, quei beni vitali tornano a noi, per sempre, dandoci la forza e la completezza per costruire legami adulti al di fuori di logiche di potere, con persone che potranno arricchirci, amarci e compiere con noi un cammino in due. Farlo significa anche, indirettamente, risanare un rapporto molto più profondo e antico, che riguarda il vero legame cardine da cui è iniziato e dipeso l’attaccamento: quello con nostra madre.

Il campo della cosiddetta *Neuroscienza affettiva* si occupa del processo di auto-regolazione delle emozioni che nasce da una relazione, chiamata attaccamento, tra la madre e il bambino, e che non è precostituito esclusivamente dalla struttura genetica del cervello del neonato. Si sa ora che il cervello cresce e si sviluppa in relazione con la figura materna dal concepimento fino almeno all’adolescenza. La ricerca della relazione durante l’intera vita è quindi un impulso fondamentale negli esseri umani. Tutte le relazioni umane si configurano in questo modo, compresa la relazione cliente-operatore. Inoltre, è stato ormai dimostrato che si creano campi di risonanza tra due persone, come una rete neurale condivisa tra l’emisfero destro di una persona e quello dell’altra. A questo livello gli esseri umani hanno uno scambio continuo l’uno con l’altro, e possono metabolizzare lo stress di un’altra persona semplicemente pensando a essa, o quando si trovano in sua presenza (Shore, 1994, 2003; Siegel, 1999). Nella pratica biodinamica è essenziale comprendere il principio della formazione di una autonoma consapevolezza di testimone nella corteccia orbitofrontale nel neonato come funzione della relazione tra l’infante e la madre. Da questo sviluppo dipende l’autoregolazione delle emozioni e l’autonomia nella vita.<sup>7</sup>

7. Michael J. Shea, *Terapia Craniosacrale Biodinamica*, Somatica Edizioni 2009.

## **PERCHÉ CHI INFLIGGE UN “ABBANDONO” IN APPARENZA SOFFRE MENO DI CHI LO SUBISCE?**

La definizione di “Abbandono” è in verità la descrizione impropria di un fenomeno che si dovrebbe dare per scontato tra adulti: tutto ciò che è umano è soggetto al tempo: ogni rapporto, di qualunque forma, è destinato ad avere un inizio, una durata, una conclusione. Si definisce abbandono questa conclusione soltanto quando la si vive dall’ottica di un bambino, cioè di qualcuno di piccolo, che viene abbandonato da qualcuno più grande. Nell’eterno gioco di specchi, rovesciamenti, proiezioni, succede che sia in realtà colui che abbandona il più piccolo. Quello che ha preso di più, che è stato soccorso e curato, nutrito d’amore (e spesso anche di denaro!), che al momento di dover dare – su richiesta legittima dell’ “abbandonando” – si defila per andare a cercare un’altra preda da cui farsi accudire. Chi ha nutrito, amato, salvato, si sente allora mancare un pezzo vitale, che è proprio in quella scoperta di essere capaci di un immenso amore, incondizionato, totale, assoluto, che fa brillare l’essere. Non di rado nasconde una fuga: «Mi occupo di te per dimenticare (per non voler guardare) che qualcuno non si è occupato di me, lo faccio nel modo in cui vorrei che qualcuno (tu per primo) lo facesse con me».

Allora è solo un’impressione che l’abbandonato soffra di più di colui che abbandona. Anche chi abbandona soffre, ma sa che molto presto un nuovo malcapitato risponderà alla sua richiesta di salvezza e avrà nuova linfa vitale a cui attingere. Peraltro, lo stato di continuo bisogno che egli prova è una dimensione sospesa, di dolore continuo, di dipendenza cronica. Chi invece ha dato, si trova improvvisamente in tale bisogno, mancanza, separazione e ciò è come un abisso dal

quale non sa uscire. Vale a dire: chi vive sempre nel dolore, che ne provi di più o meno intenso, non fa troppa differenza. Chi invece vive nella quiete o ha un suo equilibrio, al contatto con simili persone, si vede inquinare la mente, i sentimenti, l'anima, in modo che la vita gli sembra improvvisamente un inferno. È solo un'illusione della mente. Se rivolgerà a sé l'attenzione, l'affetto, la *corrente* che rivolgeva all'abbandonante, se si amerà, nutrirà, coccolerà dapprima con tutto se stesso, allora potrà finalmente creare nella propria vita lo spazio per un altro che non lo ami da meno. Che abbia sommo rispetto della sua persona. Che non lo *abbandoni* più.

## IN AMORE VINCE IL PIÙ “DEBOLE”

Il mio maestro di judo Arrigo Del Bello, che fu campione olimpionico, m'insegnò una regola fondamentale. Tra due lottatori non vince il più grosso e forte, ma quello con la tecnica più raffinata. Da ciò trasse una legge fisica: «Più sono grossi, più forte è il botto che fanno». Ricordo spesso questo insegnamento durante le mie consultazioni. Lo trasmisi per la prima volta a una donna che in pochi mesi compì un incredibile cammino di consapevolezza, accettazione e amore. Quando l'ho conosciuta, era una signora con gli occhiali, un po' invisibile, intenta a nascondersi dalla vita nel caso bussasse proprio alla sua porta. Affitta da uomini sempre lontani o per un qualche motivo *latitanti*. Oggi è una grande donna, piena di bellezza e di energia, futuro, forza, trasformazione. Ha buttato gli occhiali e vede benissimo, sia con gli occhi che con il cuore. Si è liberata di una relazione/espiazione ed è tornata a respirare.

Le persone molto insicure e infantili tendono ad attrarre amori terapeutici, infermieristici, incastrando malcapitati amanti-genitori in un gioco incessante di fuga. Per definizione, essendo dei bambini bisognosi, non scelgono. Sono perenni *amici*, tormentati dall'incapacità d'innamorarsi, compromettersi, coinvolgersi, assumersi responsabilità, fare dei progetti, condividere un destino. Imprigionati in un eterno, frustrante, inestinguibile quattordicesimo anno di età.

A loro non pare vero che una persona sia caduta nella tela, che si accontenti di quel nulla che danno, fornendo in cambio amore costante, protezione, abnegazione, comprensione, energia di qualunque forma e livello, nutrimento. Hanno i minuti contati: l'incantesimo prima o poi svanirà e quella persona si accorgerà che nel mondo

esistono miliardi di occasioni migliori, individui che saprebbero anche dare, con cui la vita non sarebbe un'uniforme e insopportabile auto-punizione. Una continua rinuncia. Così, iniziano a minare la fiducia dell'altro, a esaltarne difetti, mancanze, debolezze; a rendersi, per quanto teoricamente impossibile, *fondamentali*. L'altro, per amore, ignora che una persona amata possa mentire e comportarsi da autentica canaglia; inizia così a farsi distruggere intere porzioni del proprio territorio, a credere in quelle fandonie, a chiudersi sempre di più in uno spazio piccolo, angusto, terrificante. Identico al tipo d'amore che l'altro sa dare. Una vera tortura. S'indebolisce progressivamente, centimetro dopo centimetro, fino a perdere il senso della vita. Ma, in profondità, resta sempre il più forte. Tuttavia, chi lo conosce come una persona di qualità e talento, resta sorpreso di come e in quante occasioni sia giunto a farsi *umiliare*.<sup>8</sup> Ma è colui che ha in mano la situazione, anche se non se ne accorge. Che può decidere da un momento all'altro di far saltare questa finzione e tornare alla vita con pienezza e gioia.

Allora, ritorna l'insegnamento del judo. Quelli che sembravano i più forti, sprezzanti, giudicanti, apparentemente indipendenti (fregarsene dell'altro non vuol dire non averne bisogno, anzi...) si rive-

8. Può capitare che per amore di una persona che non ci corrisponde o che è uscita dalla nostra vita, ci troviamo nella *debolezza* di compiere dei gesti umilianti, che sorprendono noi stessi, che incarnano un bisogno e un desiderio insopprimibili e per qualche momento ci fanno derogare dal sacro del nostro essere. In verità, questi gesti sono degli atti di eroismo. Un modo di dire: io amo nonostante tutto, nonostante tutto. Essi sono parte dell'amore, della vita, sono un aspetto del nostro saper amare comunque, al di là di tutto, al di là del tempo e delle azioni, anche al di là di quello che sono poi veramente le persone che amiamo. Niente di tutto ciò che noi riteniamo speciale in loro (scopriamo in queste circostanze che era tutto un nostro film, di cui eravamo registi, sceneggiatori, produttori e attori). Ma è solo in tali momenti drammatici che ce ne possiamo accorgere davvero e fino in fondo. Non c'è da pentirsi di quelle azioni: sicuramente nel futuro non le rifaremo, ma accogliamo da subito che sono parte di un processo profondo di evoluzione. Che ci servono a compiere il passo decisivo, a lasciar andare il passato, a guardare una realtà da ogni angolazione, scoprendo che gran parte di essa avevamo scelto di non vederla. E che saper amare è un dono dato dagli dei che ci rende noi stessi degli dei.

lano fragilissimi. Svelato il loro atroce bisogno di amore, sono nudi e caduchi, come dei neonati sul fasciatoio, alla mercé di un mondo grande e “cattivo”. I più *deboli*, che si lasciavano tiranneggiare fino a qualche ora prima, divengono giganti, chiudono la porta e sono d’un tratto liberi. Il meccanismo è completamente ribaltato con impressionante rapidità e forza. Dopo qualche mese o qualche anno, coloro che si sono accorti di essere sempre stati i più forti, ripenseranno alle ore più oscure del loro passato di martiri d’amore, sentendosi come se fossero scampati a un funesto naufragio o, semplicemente, come se quella fosse stata la vita di qualcun altro.

## I DISSOCIATI SENTIMENTALI

*Non essere amati è solo sfortuna;  
non sapere amare è una tragedia*

Albert Camus

Sono tra i mali di questo tempo e vivono indisturbati grazie alla diffusa ignoranza psicologica e alle gravi carenze affettive che la nostra civiltà individualistica e nevrotica consente. Nonostante ciò, ogni minuto può essere l'occasione propizia per liberarsene, se solo si ha la capacità di riconoscerli e circoscriverli: dopo un breve momento di profonda tristezza e biasimo, si potrà sperimentare una nuova libertà e una gioia sconosciute, in solitudine ricostitutiva o nel sentire della persona che già, in arrivo, porterà il nuovo paradigma e ricambierà sentimenti più nobili.

Ricordo in particolare una persona che ha fatto con me diverse consultazioni e si è liberata egregiamente di un dissociato sentimentale che la affliggeva da molto tempo, rovesciando in poche ore e drammaticamente i reciproci ruoli. È stata dura, ma ci è riuscita. È una donna molto bella, intelligente ed evoluta, ha successo nella vita e nel lavoro; purtroppo è incappata in un dissociato sentimentale, il caso classico dello *pseudo-amico* che fa da fidanzato ma sostiene con convinzione di non essere innamorato. A tal punto lei lo ha amato, da mettersi da parte e mettere da parte pure la propria intelligenza, per dare credito alla messinscena del dissociato.

Quando ti metti da parte e pensi: «Forse è vero che gli piaccio ma non mi ama, sarò sballata io», il danno è fatto! Sei nella rete con tutte le scarpe. Occorre fare un po' di chiarezza. Gli amici sono persone con cui si ha un rapporto alla pari, al di fuori del *bisogno* e dell'*intimità*. Si può anche sentirli una o due volte l'anno e incontrarli con la stessa frequenza, senza che questo comporti un sacrificio o un malessere. Se un amico ha bisogno di telefonarti tutti i giorni e se non rispondi riprova



trenta, quaranta volte, non è di certo amicizia a muoverlo. Nonostante *se la racconti* così. Anche se per il terrore di vivere i propri sentimenti ha costruito una diga tra la testa e il cuore. Ma questo suo scegliere di non vivere, oltre a bloccare la sua vita, sta bloccando la tua.

Ci sono dissociati sentimentali che sono anche *bilocati*. Vivono due o più storie contemporaneamente e in ciascuna sviluppano un aspetto distinto di sé, come un attore di successo che al culmine della carriera interpreta più film contemporaneamente. Nella loro tragica costruzione della realtà, si convincono che così, perdendo solo una di queste relazioni, potranno sempre ripiegare sull'altra, fermo restando che non vivranno davvero né in questa né in quella. La loro patologia è così forte che per il senso d'identificazione si convincono e ti convincono che innamorarsi di un *pezzo* dell'altra persona sia possibile e persino naturale: chi è sano finisce col farsi venire una serie di complessi.

Occorre capire che sono persone fortemente scisse, probabilmente non volute dai genitori e hanno vissuto fin dalla nascita questo os-simoro amore/repulsione. Con grande probabilità, la causa del loro trauma è nella sindrome che descrivo e documento nel terzo capitolo di *Tarocchi Karma Destino*,<sup>9</sup> e in quasi tutti i casi in cui ho sentito descrizioni affini, indagando si è giunti a scoprire che è questa la risposta all'enigma del loro tormento. Vale a dire il tenere a distanza di sicurezza le persone con cui si prova coinvolgimento e completezza, per la paura inconscia che possano sparire o morire, reinnescando un abbandono rimosso.

Per uscirne è necessario ritrovare in sé tutta la forza dell'adulto. Un adulto ha chiarezza dei propri sentimenti, li vive fino in fondo e quando propone una relazione a una persona che gl'interessa è chiaro nella posizione che intende occupare. Sta nella relazione per scelta, non per bisogno e con gioia, non con lutto. Un amico è un amico. Un amante è un amante. Un fidanzato è un fidanzato. Sono tre cose ben distinte. E se lui (o lei) non è abbastanza adulto da conoscere la differenza, solo lasciandolo andare, con tutto il proprio amore, gli si dà l'occasione di lavorare su di sé e di venire a capo della dissociazione sentimentale di cui è portatore.

9. Edizioni Spazio Interiore 2014.

## AMARE DUE PERSONE

Se si amano due persone contemporaneamente, vuol dire che si sta esprimendo meno di quello che si vorrebbe e potrebbe esprimere. Si sta mentendo all'una, all'altra e soprattutto a se stessi. Si sta scegliendo di non scegliere, coinvolgendo in questo blocco altre due vite. Per un periodo della vita, avere due relazioni può essere un'esperienza utile a capire quale delle due è veramente importante. Capita di frequente che la seconda venga a mettere in crisi la prima per sconquassarla, rifonderla e rafforzarla. Oppure per decretarne la fine che per lungo tempo – per mancanza di coraggio – era stata rimandata. Perseverare nella dualità, invece, rappresenta una fuga dalla realtà, una dissociazione sentimentale, una negazione del proprio valore e del valore dell'altro, poiché né all'una né all'altra persona ci si dà totalmente, né si riceve la totalità da alcuna delle due. E ciò potrebbe essere molto sensato a livello inconscio: si sta inscenando una dinamica sulle cui cause è opportuno indagare quanto prima.

Siamo esseri creati per la perfezione e per l'unione del divino con l'umano, questo non può accadere riducendo un altro essere al solo lato fisico, o al solo lato spirituale. In termini energetici si può riassumere come: «Valgo talmente poco, che non merito di prendere di qua né di là e altrettanto sono capace di dare». Perché se una persona che viene scelta è molto di più della somma delle sue parti, due che non vengono scelte sono meno della loro differenza.

Da quel che so e che mi sento raccontare, molti psicoterapeuti (loro stessi caratterizzati da una vita sentimentale funestata) tendono a nutrire l'ego dei dissociati sentimentali e a incoraggiare la bigamia o la ricerca di storie adulterine, come a rafforzare il bambino bisognoso e capriccioso, che non si accontenta mai e non sa trovare in sé la ragione del proprio vivere. Il cervello non gode della trasgres-

sione semplice e pura, ha bisogno di modificarsi e divenire sempre più plastico attraverso le esperienze: esse non hanno valore assoluto, per cui non è fuggendo da una relazione all'altra che si acquisiscono valore e piacere. Al contrario, è proprio scegliendo e perseguendo la totalità delle esperienze, percettive e interiori, che una relazione può dare, nella sua profondità e vastità, che si adempie alla propria natura assoluta, anche se ciò implica una grande volontà di purificazione e la scelta del benessere come scopo primario di vita.

Personalmente ritengo che la strada, l'unica percorribile, sia quella della virtù. Non per sacrificio o sofferenza, ma per naturale evoluzione della coscienza integrante e della consapevolezza, per la scelta della responsabilità e per la rinuncia che è un atto di affermazione, non di negazione. L'abdicazione a tutte le realtà possibili e inutili, delle quali nessuna vale davvero la pena di essere vissuta fintanto che è negata dal vivere al contempo altre realtà. Occorre amarsi molto per imparare dapprima a stare bene con se stessi. Per scegliersi e, infine, poter scegliere una persona con cui costruire un progetto di rapporto maturo, adulto, evolutivo. Si può non sapere cosa aspettarsi dalla vita quando si è adolescenti. Un amore adulto non vive con l'orizzonte del domani o di questo fine settimana; brilla del desiderio e dell'impegno di tutta una vita, se non dell'eternità. Se trovi ogni cosa in te stesso, facilmente troverai il tutto in un altro. E la tua ricerca avrà fine.

## I CINQUE RIMPIANTI

Ho letto la testimonianza di un'infermiera che, per anni, ha accompagnato i malati terminali lungo l'ultimo tratto della loro vita; persone sole, profondamente sofferenti, amareggiate, spaventate. Ha riassunto in cinque frasi i più comuni rimpianti che queste persone avevano rispetto alla vita che stavano concludendo. Ciò che mi ha colpito del suo racconto è la scoperta che tutti, anche i più inconsapevoli, possono crescere enormemente negli ultimi giorni della loro vita. «Ho imparato a non sottovalutare mai la capacità di crescere delle persone. Alcuni cambiamenti erano fenomenali. Ciascuno sperimentò una varietà di emozioni, come previsto: rifiuto, paura, rabbia, rimorso, maggior rifiuto e infine accettazione. Ogni singolo paziente trovò la sua pace prima di morire, ognuno di essi».<sup>10</sup> I cinque rimpianti sono rivolti ad azioni che, per quelle persone, erano ormai impossibili ma, per molti di noi, sono ancora realtà che abbiamo il tempo di modificare nella nostra vita: «Vorrei aver avuto il coraggio di vivere una vita vera per me stesso, non la vita che altri si aspettavano da me. Vorrei non aver lavorato così duramente. Vorrei aver avuto il coraggio di esprimere i miei sentimenti. Vorrei essere rimasto in contatto con i miei amici. Vorrei aver consentito a me stesso di essere più felice».

Credo che per noi sia un privilegio, alla luce di questa testimonianza, avere ancora il tempo di poter declinare tutti questi «Vorrei» in altrettanti «Io voglio».

10. L'infermiera si chiama Bronnie Ware e la sua testimonianza si trova su molti articoli online. Faccio riferimento a uno che ho letto su una testata americana.

## **CIBO, ENERGIA, RELAZIONE. IN UNA PAROLA: CREATIVITÀ**

Quando mi trovo a parlare con una persona dei suoi problemi con il cibo, domando subito cosa faccia nella propria vita per esprimere la creatività. Nel silenzio che segue a questa domanda si cela la soluzione.

Tempo fa lessi su un giornale di un vecchio meditante indiano che fu trasportato in un ospedale e posto sotto osservazione per ventiquattro ore al giorno, in quanto sosteneva di non mangiare e non bere da alcuni decenni. Subito scienziati, medici e giornalisti si affrettarono a dargli del ciarlatano e a pregustare gli esiti della confutazione pubblica di tale possibilità, inaccettabile dal punto di vista scientifico. Ebbene, non se ne seppe più nulla. Purtroppo per loro, il meditante indiano – come tanti personaggi anche più vicini alla nostra tradizione<sup>11</sup> – non bleffava ma dimostrava semplicemente quel che nella vita di ciascuno è sperimentabile con facilità. Un grande amore, uno stato profondo di estasi e unione, sprigionano una tale immensa energia sottile, da nutrire tutti i corpi e ridurre al minimo la richiesta di energia fisica, consentendo anche al corpo di rigenerarsi e mantenersi.

Ovviamente per una persona comune non è necessaria la via mistica della rinuncia, dell'eremitaggio, dell'ascesi. Si può vivere benissimo portando quella consapevolezza nella vita di ogni giorno e riducendo sempre più la contrazione per aumentare, come in un vero

11. La più vicina a noi è la mistica tedesca Teresa Neumann che, applicando a dovere l'insegnamento «Chi mangia di me, vivrà per me» (Gv 6,57), trascorse buona parte della sua vita senza mangiare né bere, prendendo solo un'ostia consacrata al mattino. Il tutto sotto l'attento e scrupoloso esame degli scienziati.

e proprio programma personale, le occasioni di espansione e tutte le attività che producono unione, liberando energia allo stato puro e consentendo di esprimere la creatività. In questo modo, il corpo diventa un generatore capace di produrre più energia di quella consumata e avere così a disposizione un esubero, che si può destinare agli altri o investire a proprio piacimento.

Una persona *entusiasta*, che ama il proprio lavoro e ha una vita interiore e relazionale appagante, ha una buona circolazione di *prana* dentro di sé e può ulteriormente agevolare il processo praticando regolarmente la meditazione. Se poi segue gli insegnamenti di un maestro, riceve da lui un'iniziazione e persegue un cammino spirituale con dedizione e disciplina, la quantità d'energia aumenta esponenzialmente.

Al contempo, diminuisce progressivamente il bisogno di nutrimento materiale. Solitamente si avverte un certo fastidio verso alcuni alimenti, i più pesanti a livello energetico, soprattutto quelli che hanno comportato il sacrificio di una vita. Mi è capitato d'incontrare molte persone, oltre me, che sono giunte al vegetarianismo come conseguenza naturale, spontanea del proprio percorso, non solo come scelta razionale o morale. Si è verificato un affinamento dell'energia, del gusto, della percezione e della sensazione. Contestualmente, si perde attenzione per molti ambiti e settori della vita che attraggono la massa, per dedicarsi ad attività o contesti di maggiore elevazione. Si cerca molto il contatto con la natura e si prova verso di essa un rispetto sacrale. Così si è attratti anche da persone più consapevoli, con le quali intrecciare legami di maggiore profondità, consapevolezza, condivisione. Ci si accorge anche di come il lavoro possa rispecchiare questa nuova sensibilità, poiché le persone alla ricerca della verità crescono con sempre maggiore rapidità e costanza, cosicché tutti i comparti della nuova economia della consapevolezza si espandono a velocità notevole, causando di conseguenza una contrazione nelle attività dell'economia tradizionale, fondata sullo sfruttamento delle risorse e il disconoscimento dei valori che per l'uomo dovrebbero essere e rimanere sacri. Occorre avere almeno uno strumento creativo, che sia suonare, cantare, ballare, disegnare, scolpire, modellare, coltivare, dipingere, per catalizzare la bellezza, creare dal nulla grandi quantità di energia pronta da usare e superare i propri blocchi.

Un giorno saremo tutti entusiasti e nessuno girerà più con lo spettro del proprio bisogno, in cerca di qualcuno da risucchiare. Ciascuno potrà lavorare nel settore che meglio preferisce e infondere nella propria attività tutta la gioia e l'impegno che saprà esprimere. Allora il cibo resterà un aspetto importante della vita, un nutrimento profondo, non più un appagamento o una compensazione.

## SENTIRSI A CASA

Quando una persona mi racconta un problema o un conflitto, sentendo da parte mia tutta l'accoglienza e l'attenzione di cui sono capace, le domando subito se e dove si senta *a casa*. Ciò avviene in particolare modo nel caso di persone in evidente sovrappeso, che tendono a trattenere grandi quantità d'acqua, come fossero in costante lotta per la sopravvivenza.<sup>12</sup> C'è infatti chi attraversa ogni giorno un deserto, per arrivare alla fine della giornata. Dal punto di vista della nostra psiche animale, frequentare territori nemici, pieni di rischi e di creature ostili, fa parte della specie e della natura. Ma la natura stessa non ha previsto ciò che accade in moltissime vite, cioè che ciascuno, nella propria *tana*, invece di sentirsi protetto, accolto, al riparo e al sicuro, si senta minacciato, indesiderato, precario o in conflitto con altri occupanti. Ho incontrato persone che, pur vivendo sole, percepivano una netta ostilità da parte della casa, che evidentemente – come fosse dotata di una sua anima – non “approvava” di essere abitata da loro: perché poco amata, ancora legata ai precedenti proprietari, o ancora perché al centro di un'aspra contesa ereditaria.

Sentirsi a casa significa che per una parte della giornata si è al riparo; accolti, accettati per come si è, amati e protetti. Diversamente, il corpo si sentirà in continua fuga e invierà ai reni l'ordine di trattenerne l'acqua. Quando ciò accade, com'è noto, qualsiasi sintomo viene esasperato. Dai dolori articolari alle infiammazioni, dal gonfiore

12. Quella che il dottor Hamer chiama, nel suo linguaggio delle 5 leggi biologiche, «Sindrome del profugo», ovvero un programma speciale dei tubuli collettori renali che ha lo scopo di ripristinare un codice arcaico, impedendo l'espulsione dell'acqua dal corpo, sia in periodi di forte spaesamento o appunto di conflitti del profugo, sia durante un qualsiasi programma biologico (malattia).



all'emicrania. Se non vi è un luogo in cui ci si sente a casa, la terapia è proprio nel crearlo. Eleggere una propria "terra promessa", arredare uno spazio, renderlo piacevole e accogliente. «Cammina nel mondo come in una stanza amica» diceva un maestro cinese. Bisogna creare questa stanza amica, curarla, anche se non è possibile farlo per tutto il tempo. Si può rendere quel luogo il proprio rifugio mentre nessuno è in casa, farlo vibrare della musica che si ama, accendere delle candele. Costruire un tempio e consacrarlo a noi stessi. Un buon esempio è il bagno, possibilmente con il conforto di una vasca d'acqua calda. Nel momento in cui ci si sente a casa, l'anima trova pace, la guerra sembra – se non finita – sospesa, i pensieri rallentano e il respiro si fa più quieto, lasciando emergere dal fondo del cuore la nostra vera natura assoluta ed espansa.

Una donna dolcissima con cui affrontai questo lavoro, uscita dalla consultazione con un tumulto di sentimenti, andrò a riprendere il figlio da un'amica. Passeggiando sul pontile, davanti al mare, meditava sul *sentirsi a casa*: in quell'istante, vide il bambino correre verso di lei con un dono appena trovato. Un cuore rosso, di cartone, su cui era scritto un messaggio che le ha tolto il fiato: «La casa è dove si trova il cuore».<sup>13</sup>

13. L'intero racconto è inserito nell'appendice delle testimonianze di *Tarocchi Karma Destino*, cit.

## L'ABBRACCIO DEL PADRE

*Si è sempre in tempo  
per avere un'infanzia felice.*

Milton Erikson

Una donna che non riusciva a provare piacere nei suoi rapporti con gli uomini, che aveva difficoltà relazionali, ha vissuto con me questa esperienza. Sapendo che una donna cerca nel mondo l'uomo che la fa sentire desiderata e bella come il padre l'ha fatta sentire, e che la amerà nel modo in cui la madre l'ha amata, le ho domandato quanto fosse stato conflittuale il suo rapporto con il padre. Mi ha risposto che il padre era sempre stato lontano, distante, intoccabile, e che un giorno fu traumatizzata dal vedere che picchiava la madre. Se ne allontanò. Tuttavia, il giorno prima che morisse, lei aveva sentito che la fine era vicina ed era corsa da lui. Si erano salutati in un abbraccio di riconciliazione. Eppure non tutto si era sciolto in quell'abbraccio. Ciò che lei infatti non era capace di superare era il blocco di un altro abbraccio, che invece non aveva mai ricevuto. L'abbraccio di un padre grande verso una figlia piccola.

Dopo averla condotta in uno scenario interiore accogliente, già visitato insieme in una precedente consultazione, la guidai all'incontro con il padre. Fu allora chiaro quanto in tutta una vita si era posto solo come dolore e conflitto. Che lei era dovuta subentrare alla madre nel ruolo di vice-madre, in quanto maggiore di tre sorelle. Nel fare questo, era anche subentrata nel ruolo di vice-moglie, ovvero di compagna del padre. Ciò l'aveva cristallizzata in un ruolo innaturale e di fatto l'aveva resa "fedele" a lui come una vera moglie lo è al marito, fin dopo la morte. In questa esperienza, lei vide il padre «povero e grigio», ovvero bisognoso di affetto e di cura. La guidai nell'introdurre, in questa esperienza, la persona che veramente avrebbe dovuto

occuparsi di lui, cioè sua nonna, la mamma del papà. Le chiesi di porla alle spalle di lui e visualizzare il loro abbraccio. Questo abbraccio sbloccò un fiume d'amore, che era impigliato a monte, molto più indietro di quella generazione, in tutta la linea materna del padre, in tutte quelle donne che erano voltate all'indietro e non avevano amato coloro che erano venuti dopo di loro. Solo così il padre poté finalmente abbracciare la figlia, da grande a piccolo, e farle sentire la forza, la protezione, l'amore, la scelta di quell'abbraccio che per tanti anni le era mancato. L'abbraccio che, da quel momento in poi, avrebbe portato nel cuore, saputo riconoscere, desiderato rivivere e mantenere nelle proprie relazioni.

## SENZA UNA PAROLA

Dopo aver seguito una mia conferenza, una meravigliosa donna del Sud volle incontrarmi per una consultazione. Portava un grande peso nel cuore. Lavorava in un settore in grande espansione e trovava delle notevoli difficoltà di affermazione: ciò mi permise di mettere subito a fuoco l'origine di tale peso. In un modo più intenso del solito, rispetto ad altre storie simili, le sfuggiva completamente il ribaltamento di ruolo nei confronti della madre. Si sentiva piuttosto in colpa del contrario, cioè di non esserci stata quando lei era ammalata, mentre il fratello sì. Un'assenza rinfacciata dal padre. Ci ho messo un po' prima di farle vedere che il meccanismo era esattamente il contrario di quel che lei credeva. E quando le ho descritto una scena in cui lei stessa si era trovata, un pianto antico è sgorgato dalla fonte del cuore, soltanto al sentire pronunciare questa frase: «Tu non hai diritto di parlare».

È vero che suo fratello minore s'impegnava molto per aiutare la madre e stava insieme a lei durante la malattia. Ma è anche vero che prima della sua nascita era stata la figlia maggiore a mettersi da parte per dare alla madre, invece di prendere soltanto come sarebbe nell'equilibrio naturale del rapporto. Il centro del problema è che questo "dare" non consiste soltanto nel fare e nel dire. Dare significa accogliere. E l'accoglienza è nella presenza, nella comprensione, nel silenzio, nella condivisione, nel mettersi da parte per contenere un altro dolore, nel sacrificarsi per proteggere chi è più debole in quel momento. Senza una parola.

Dare e accogliere sono nel momento in cui il padre si sta per scagliare contro la madre, intercetta lo sguardo della figlia di quattro anni che sta giocando e, istantaneamente, diventa madre di sua ma-

dre e con gli occhi dice lui: «Se tu la tocchi dovrai passare anche sul mio cadavere». È proprio nel proteggere e nel nutrire che si dispiega questa dinamica che non ha bisogno di azioni né di parole. È uno stato, un incantesimo, una questione di posizioni. Di questo è testimone anche il padre, che consapevole a livello inconscio dei ruoli, l'ha accusata di non essersi presa cura della madre in un modo che lasciava intendere: «Come una madre si occupa della figlia». A conferma di questo, il fratello è andato a vivere lontano dalla famiglia, con tutt'altre problematiche personali (un "genitore" non abbandona mai i figli) mentre lei è rimasta presente e ancora rivolta alla madre come la grande verso la piccola. Per una volta ancora, portare all'esterno ciò che è all'interno ne scioglie il potere; aver consapevolezza di un ruolo impedisce di viverne i limiti, i paradossi, i dolori.

## NOIA E PRIORITÀ

La noia è essenzialmente la spia che si accende quando ci si sta costringendo in un livello energetico inferiore e reprimendo le spinte che condurrebbero più in alto o in una maggiore estensione ed espansione. È un trovarsi *in riserva* al contrario, cioè il contatore della *benzina* dell'energia psichica che trabocca dal serbatoio dell'Io, quando questo Io costruito da altri non ci contiene più, come un vaso troppo piccolo non conterrebbe un baobab. Conosco una ragazzina illuminata che, ad esempio, per non sentirsi troppo aliena si reprime e si *abbassa* al livello intellettuale dei coetanei per essere decifrata e non allontanata. Quindi si annoia mortalmente. Ma è una finzione non destinata a durare. Lo stesso avviene in molte coppie, per non parlare del lavoro. Giacomo Leopardi scrisse che preferiva il dolore alla noia, ed è comprensibile. Il dolore può essere una terra di passaggio per realizzare uno stato superiore, la tensione che ci fa desiderare di essere diversi, più ricchi, più amati, più riconosciuti, più abbondanti. La noia in genere si attiva per richiedere un cambio di rotta o, più precisamente, una ristrutturazione nelle proprie priorità.

Spesso nelle famiglie si vede con chiarezza che ciascuno mette le sue priorità davanti a quelle degli altri, anche e soprattutto in condizioni in cui ciò non dovrebbe avvenire, ad esempio i genitori verso i figli. Le priorità sono spesso sorrette dalle passioni e non dal senso della responsabilità e dalla ricerca dell'armonia. Allora un genitore può porre un proprio bisogno, desiderio o persino vizio di fronte alle esigenze del figlio e ciò è davvero disfunzionale. Il figlio si sentirà tremendamente svalutato e privato di protezione, amore, sicurezza. Molti – specialmente in questo periodo di crisi e povertà – rivelano di avere priorità malsane, che nutrono gli aspetti meno profondi

della psiche, ad esempio sacrificano beni essenziali come una sana alimentazione o rimedi naturali che favoriscano i processi del corpo in favore di beni materiali, dell'apparire, di oggetti che nutrono l'ego e facilitano l'identificazione nella moltitudine.

In molte coppie uno dei due soffre perché non si identifica con le priorità dell'altro, né le due priorità si conciliano. Questa situazione può protrarsi per anni, generando conflitti lunghi e assai dolorosi. Non vi è nulla di disdicevole nel riconoscere che le nostre priorità non viaggiano parallele a quelle delle persone che amiamo o con cui abbiamo legami. In ogni istante è nostro diritto porlo come problema, come questione essenziale, come priorità stessa della coppia. Dunque, se l'altro per legittime e rispettabili motivazioni non intende sacrificare le sue priorità o trovare una forma di mediazione, è consigliabile scegliere di allontanarsi e di cercare una nuova relazione da fondare sulla solida base di priorità condivise. Perché se per molti l'amore ha creato una priorità simile a quella di un genitore verso il figlio (proteggere, giustificare, accondiscendere), per tutti è un diritto sacro il fondamento di un legame di biunivoco scambio, nel quale si costruisca insieme il progetto del comune benessere, della reciproca realizzazione.

Tra le storie più interessanti riguardo l'importanza delle priorità, mi ha colpito quella di una donna che desidera tanto diventare madre. Ha però da anni una relazione con un uomo che vive in un altro paese, con un'ex moglie e un figlio, e non vuol saperne di condividere questo suo bisogno di maternità; nonostante a parole l'abbia tenuta sotto scacco per tanto tempo, nell'illusione di un vago e indefinito futuro che quasi non lo riguardasse (e infatti non lo riguardava). Ora lei si è liberata dal senso di colpa, dal fiume della mancanza, dall'ombra oscura per cui aveva un blocco in merito alla maternità: d'un tratto si è accorta che lui non può più far parte della sua vita perché non ha alcuna intenzione di prendersi la propria responsabilità verso di lei. In una coppia, così come deve esistere un progetto condiviso, c'è bisogno di porre in condivisione delle priorità e che esse siano convergenti. Se un individuo finge di aver a cuore una priorità della persona che ama e nei fatti la ignora o contrasta, il suo amore non è costruttivo né assoluto. Noi siamo qui per realizzare l'amore, la

pienezza, la presenza, la gioia e la salute. Chi ci ama deve realizzare con noi tutto questo. Chi ama solo se stesso, dev'essere lasciato a esercitare le proprie narcisistiche priorità senza che divenga un alibi per non realizzare il nostro miracolo personale. Allora la vita insegna che dobbiamo essere noi i primi a porre tra le nostre priorità... le priorità stesse!



## BOLLE

«Nella mia vita a un certo punto hanno iniziato a farmi proposte di lavoro che parevano sempre più allettanti e desiderabili, finché una dopo l'altra sono scoppiate come bolle di sapone. E io mi trovo qui, con niente in mano». Succede. E succede anche in amore. S'incontra una serie di persone che, via via, incarnano in maniera sempre più perfetta il proprio ideale, l'amore sognato, ma subentra sempre alla fine un meccanismo a orologeria che fa esplodere anche quelle relazioni come bolle. È accaduto a lungo anche a me. Nel lavoro in particolare questo meccanismo è durato circa dieci anni, un vero incubo. Ho subito anche delle vere e proprie truffe che mi hanno condotto in tribunale. Più che bolle, sembravano matrisoske infinite, scatole dentro altre scatole, che come un percorso in una stanza degli specchi, mi portavano ogni volta a trovare nuovi aspetti di me, a esprimerli, per poi doverli abbandonare. O semplicemente integrare.

In questi giorni, dopo averne parlato con un consultante a proposito dei suoi problemi di lavoro, mi sono soffermato a riflettere sulla causa possibile di tale meccanismo. A parte un motivo più profondo, che è riscontrabile nel rimosso di ciascuno, nel suo quadro sistemico e familiare, credo si tratti di una procedura di rivelazione destinata a una particolare categoria di persone, quella dei ricercatori.

In effetti, è una forma – per quanto confusa, frustrante, a tratti avvilente – di continua ricerca. Quando ha fine? Oggi posso rispondere questo: ha fine quando un individuo ha assunto fino in fondo su di sé la propria responsabilità. Quando ha accettato di esprimersi davvero al 100%, di manifestare tutto il proprio Essere, infonderlo nel suo lavoro (o nel proprio legame sentimentale). E, soprattutto, erogare completamente il *servizio* che gli è destinato,

cioè contribuire al massimo delle sue possibilità – qualsiasi forma assuma la sua professione – al bene collettivo, sia come fine supremo, che come benessere nel vivere.

Se un architetto si accorge che il suo lavoro non è solo costruire palazzi, ma disporre persone in uno spazio curativo, piacevole e rafforzante, il suo stesso *inconscio* gl'impedirà di lavorare a progetti in cui esclude le possibilità derivanti dalla sua consapevolezza. La vita sembra dirgli: «Attento, perché se non farai davvero ciò che sai fare, dando il meglio di te, se non avrai il coraggio di dare ciò che hai da dare, ti renderò l'esistenza impossibile».

In molti, per dare conferma a questa interpretazione, si stanno accorgendo che il loro lavoro è andato terribilmente in crisi da quando hanno iniziato ad aprirsi a una visione più ampia, a un sentire più integrato circa la vita, gli altri esseri (umani e non), il mondo intero come destino, progetto e come sistema del quale ognuno di noi è un tassello indispensabile che ha, in sé, un enorme potere. Solo che, dal momento che questa ricerca è partita, la natura in prima "Persona" sembra pretendere molto, esigere il massimo, dire, come un genitore premuroso: «Hai voluto la bicicletta della consapevolezza? Vivi al massimo, dai il massimo, sii il massimo della tua felicità, gioia, realizzazione, ricchezza. Sii abbondante. Sii accogliente, incapace di accontentarti, determinato nel perseguire i più alti fini e nel lasciare, dopo la tua morte, un mondo in cui il tuo contributo ha migliorato decine di luoghi, ispirato migliaia di vite, abbellito infinite piccole aiuole». Una volta che si è scelta la strada della consapevolezza, nulla può essere lasciato al caso, nessun aspetto della propria vita può sussistere in un ambito di casualità o perdurare in situazioni che avevano, allora, premesse d'inconsapevolezza o erano mosse da scelte avventate. Se ho deciso di essere me stesso, ma non scelgo di esserlo al 100%, la mia vita diventerà invivibile.

Un discorso a parte merita il valore del denaro. I soldi sono un mezzo. Una ristretta cerchia di persone che domina il mondo ne accumula un'infinità: sono dei gravi *nevrotici*. Possedere una somma di denaro che non si è in grado di spendere significa *essere posseduti* da quel denaro. È il patto col diavolo della letteratura. I soldi in quel caso sono il fine, non un mezzo. Purtroppo nella nostra civiltà, dall'impe-

ro romano in poi (e dagli altri popoli che hanno introdotto il denaro come strumento di potere), vige l'equivoco di agganciare il *valore delle cose* e delle *persone* alla loro stima in denaro: un sistema introdotto già dall'infanzia con l'orribile abitudine di attribuire a ciascun bambino un voto in forma di numero. Ma i soldi sono energia creatrice allo stato puro. Credere alla favola del sacrificio e del dover soffrire per procurarseli è una complicità a chi esercita, sotto molte forme, la schiavitù e l'estorsione. Non tutti i ricchi accumulano denaro in modo nevrotico, sottraendone in qualche forma agli altri. Vi sono anche persone come Walt Disney o George Lucas che hanno guadagnato somme astronomiche vedendo con la propria fantasia più in là di dove vedevano gli altri, resistendo alle critiche, alla diffidenza, alla distruttività delle persone che hanno incontrato nel proprio percorso creativo. Il denaro è proprio una prova iniziatica: considerarlo un mezzo e averne in abbondanza, senza attaccamento, vuol dire aver superato il senso di colpa, raggiunto la consapevolezza del proprio valore e del potere creativo completo, al servizio del bene più alto.

## IL LATO OSCURO

Impariamo molto dai film e alcuni capolavori della fantasia racchiudono insegnamenti complessi e accurati. Esiste una trilogia epica che tratta specificamente l'iniziazione e la ricerca nel campo spirituale.

Credo che il successo planetario della saga di *Guerre Stellari* sia dovuto alla mirabile rappresentazione del conflitto tra bene e male all'interno dell'uomo. Ritengo che nella cultura del Novecento occupi lo stesso posto che l'Amleto ha occupato in quella del Seicento. È la storia di un contadino di un remoto pianeta, che scopre di essere l'ultimo discendente di una nobile dinastia di cavalieri chiamati Jedi e si sottopone all'addestramento di due grandi maestri, mentre la sua galassia lotta contro l'oppressione di un terribile impero, dominato dal *lato oscuro* della forza. Il simbolo di questo lato oscuro è Darth Vader, un cavaliere Jedi che fu sedotto dal male e vi cedette, uccidendo il padre del ragazzo, divenendo non un demone, non il male, ma – e ciò è molto significativo – un burattino meccanico nelle mani dell'imperatore (il male incarnato).

L'idea straordinaria di George Lucas è però il livello successivo: Vader non è l'amico che tradì e uccise il padre del protagonista, è lui stesso il padre. Pur recandogli un dolore estremo, pur uccidendo tanti dei suoi amici e mettendo a repentaglio la sua vita e la libertà dell'intera galassia, alla fine della saga si redime: lascia che il bene che era nascosto in lui vinca sul male e uccide l'imperatore per salvare la vita al figlio. Questo livello di lettura della realtà, tra l'epico cavalleresco e il mondo mitologico dello yoga, ha formato milioni di giovani spiegando loro che è perfettamente naturale provare seduzione per il male, per le sue forme oscure, talvolta sensuali, visceralmente allettanti. È altresì vero che più in alto si sale nella scala dell'evoluzione

spirituale, più questa tentazione si fa ambigua, profonda e magnetica. In alcuni momenti è quasi irresistibile. In altri assume forme imprevedibili e si nasconde dietro figure che appaiono del tutto innocue. Non c'è un momento in cui il male sparisce dall'orizzonte, come non c'è un giorno in cui il sole non tramonta. Ma sta ogni istante a noi la scelta della strada che ci riporta a casa e il non perdere mai di vista lo scopo della nostra vita.

## IL GURU NERO

Come un vero maestro ha a cuore la liberazione del proprio discepolo e la sua massima realizzazione personale, così un cattivo maestro farà di tutto per assicurarsi un forte esercizio del potere, un controllo totale e costante, nonché l'instaurazione di una terribile dipendenza.

Esiste un maestro per ogni discepolo. «Il problema non sono i maestri – diceva il mio – sono i discepoli». È evidente che qualunque disciplina una persona voglia apprendere, ha davanti due strade: impararla da sé o farsela insegnare. Alcune, come la Cabala, non si possono neppure insegnare ma si acquisiscono direttamente. Come gli aspetti più sottili di tutto ciò che si può imparare vengono assorbiti direttamente dal discepolo, che li vede realizzati nel proprio maestro. Ci vogliono grande forza e umiltà per riconoscere in un altro essere la massima realizzazione di ciò che si vorrebbe raggiungere. Al contempo, un grande essere veramente realizzato vede subito i semi di tale realizzazione in un discepolo. Da questo senso di unità, che è base e condizione del percorso di apprendimento, non bisognerebbe mai allontanarsi. Un vero maestro non dice mai «Io» opponendolo a «tu». Al limite dice «noi»; pone come fondamento del proprio insegnamento la verità che il discepolo sia identico a lui, seppur *in fieri*. Un vero maestro ti fa sentire a casa perché è la tua casa. Con lui ti senti amato e curato, nutrito e coperto, costantemente. T'impartisce lezioni anche durissime, che piagano e mortificano il tuo ego fino a distruggerlo, ma non lascia mai scomparire l'amore totale e incondizionato sullo sfondo del suo lavoro.

Un vero maestro è venuto a portare “la spada” perché il suo scopo è rompere tutti i tuoi condizionamenti, le cose che pensi di sapere, tutto ciò cui ti aggrappi per debolezza, per paura, per convenzione,

per appartenenza. Il tuo limitato senso dell'io, l'eccessivo peso che dai agli altri e, non ultime, tutte le catene familiari che ti porti dietro e che limitano la tua libertà. Una volta che tu hai raggiunto *mukta*, la liberazione, il maestro ha compiuto il proprio lavoro. Ora sei libero di camminare verso l'Assoluto – dove lui è – con le tue gambe.

Viceversa, se un maestro ti libera da condizionamenti per incastrarti in altri, non è un vero maestro. Se uno che si definisce tale instaura una dinamica subdola e maliziosa, per farti terra bruciata intorno e rimanere l'unico punto di riferimento, è un *guru nero*. Se dopo un iniziale senso di benessere, inizi a dubitare ogni momento su cosa sia giusto o sbagliato, vero o falso, su chi sia buono o cattivo, utile o dannoso, e ti accorgi di non essere più autonomo nella tua scelta ma di dover ricorrere al suo *tribunale della ragione*, è un *guru nero*. Se ti dà per poi desertificare, se ti fa sentire piccolo, dipendente, sbagliato, incapace di farcela da solo, è un *guru nero*. Se ti giudica e giudica gli altri, se la sua è l'unica via, se – questo è molto importante – lui stesso non venera un maestro e non obbedisce ai suoi ordini, perché è il maestro di se stesso, è un *guru nero*. E come un vero maestro è un maestro di vita, gioia e amore, un *guru nero* è un maestro di morte, dolore, separazione. E va allontanato definitivamente, il prima possibile.

## LA MADRE NERA

Esistono donne profondamente addolorate, in grave conflitto con la madre (il più delle volte bipolare), che tentano di colmare l'immenso vuoto del proprio cuore e gli abissali baratri della propria mente sostituendo l'amore che non hanno potuto vivere da figlie con la costruzione del ruolo di grandi madri che purtroppo, col tempo, si rivelano delle *madri nere*. Si pongono cioè nel mondo come figure sagge, accoglienti, terapeutiche, con un equilibrio apparentemente imperturbabile. Vanno letteralmente a caccia di persone insicure, deboli, bisognose e facilmente, in poche mosse, riescono a rendersi indispensabili per costoro. «Per me sei come un figlio» dicono, agendo su un vuoto doloroso, laddove trovano terreno fertile per instaurare una dinamica viziata già all'origine.

All'apparenza, sono donne piene di energia, dotate di un grande cuore, che instaurano rapidamente un legame fondato sull'aiuto e sul nutrimento del più bisognoso. Nella realtà, creano fin da subito un equivoco e pericoloso rapporto di potere e di dipendenza, in un'escalation sempre più incontrollabile di condizionamenti, per cui i loro «Figli» e le loro «Figlie» iniziano a provare seri dubbi sulla propria realtà, a precipitare in spirali ossessive della mente, a mettere in discussione tutto e a non saper più distinguere la propria opinione, i propri desideri e bisogni, da ciò che la madre nera ha introdotto nella loro mente, alterandola. Non sanno più decidere senza consultarla: se scelgono qualcosa che è contrario alla sua opinione, si sentono pesantemente *in colpa* e finiscono per assecondarla.

La madre nera inizia naturalmente col minare alle fondamenta il rapporto tra i suoi *figli* e le rispettive *madri*. Questo passaggio non è particolarmente difficile: le persone insicure e deboli, con tutta



probabilità, hanno subito traumi legati alla figura materna o si sono sentite poco amate, stimate, valorizzate. Scoprire improvvisamente che qualcuno dà loro attenzione, amore e importanza, in una parola *energia*, le fa sentire su di giri, dà loro una certa tranquillità e un equilibrio minimo garantito. Sfortunatamente, già da questo momento si rivela il disegno illecito della madre nera: qualsiasi rapporto d'amore che, per insediarsi, debba distruggere o delegittimare un precedente rapporto, è una forma di dominio, di abuso, di violenza psicologica. Del resto, per quanto una madre possa essere una cattiva madre, privare una persona della sua protezione significa indebolirla irrimediabilmente.

Dunque, la madre nera prima istiga i suoi *figli* affinché allontanino le loro vere madri e poi subentra a loro. Eppure lei non ha vestito, nutrito, istruito e in fin dei conti neppure amato queste persone, ma soprattutto, non ha alcun diritto di entrare nel merito del rapporto che hanno con la propria famiglia di origine. Una volta che quei ponti vitali sono tagliati, le persone sono in balia della madre nera: pur sentendo che qualcosa in fondo non va, che un pericolo sempre più oscuro incombe, proseguono per la via che viene loro indicata e in un certo senso si rassegnano nei confronti della vita. Come accade con i genitori, anche le altre relazioni vengono gravemente processate e sabotate, creando terra bruciata intorno ai malcapitati. I quali, nel frattempo, sono sempre più deboli, succubi e dipendenti.

A questo punto, anche la ribellione comporta una quantità di energia che già non è più disponibile: mettere tutto in gioco adesso, dopo aver allontanato le persone care, comporterebbe quasi il rischio di morire. Ed è proprio la paura della morte, nella forma della solitudine più atroce, a dominare la mente di questi *figli*. La loro unica certezza, intanto, rimane solo quella del legame con la madre nera. «Io ci sarò sempre, anche quando tu mi tradirai o ti allontanerai» dice lei, nel suo delirio di onnipotenza salvatrice. Le altre relazioni sono inappaganti, ingiuste, vissute con senso di colpa e d'inadeguatezza. Sul lavoro non ci può essere alcuna realizzazione perché mancando la sicurezza e l'energia dei propri antenati, si va incontro a un disastro dopo l'altro; non di rado s'incappa nell'errore di contrarre anche debiti economici con la madre nera, che ovviamente attribuirà a quel

denaro un valore decuplicato, lasciando intendere nell'implicito che, non essendo la madre biologica, il suo atto di generosità acquisisce un valore immenso, tale da poter dire un giorno, in un melodrammatico controllo: «Dopo tutto quello che ho fatto per te!» A questo punto, la manipolazione della realtà e della persona, del suo mondo interiore ed esteriore, è compiuta: l'accentramento è pressoché totale. Dalle parole di buon senso di una sirena incantatrice si è passati all'assedio dell'intera "Città".

Dunque, come uscirne? È necessario saper mettere nuovamente in crisi quel falso equilibrio; infrangere quei ruoli accolti per disperazione e ridare valore ai propri ruoli; riprendere in mano la realtà, i rapporti originari e capire che uno ce la può fare da solo, che si è sempre soli, e se qualcuno è alle proprie spalle, questi sono gli antenati veri e le madri reali, con tutti i loro difetti, e anzi questo è uno dei possibili modi per recuperare e sanare i rapporti, salvando anche loro.

La madre nera a questo punto inizierà a rivelare tutti i suoi lati peggiori: si dimostrerà una persona rancorosa, vendicativa, distruttrice. Terribilmente negativa. Sarà capace di sottili ricatti, di tentativi di manipolazione senza esclusione di colpi e al di fuori di ogni etica. Tradirà la propria vera natura, analoga a quella della propria madre, di donna fortemente irrisolta, aggressiva e depressiva, afflitta da continue oscillazioni. Se lascerà infine andare i suoi figli acquisiti, sarà solo perché essi avranno accettato di pagare un prezzo molto salato, rimettersi in piedi da un punto ancora più in basso, abbracciare la vita con le sue prove, i suoi drammi, le sue risoluzioni. Scalfiti, feriti, forse segnati per sempre, ma finalmente e completamente liberi.

## LA GRATITUDINE NASCE DALLA QUIETE

*Non c'è vero progresso  
senza gratitudine.  
proverbio orientale*

Per molti anni il mio maestro Gurumayi Chidvilasananda non ha dato programmi in diretta, come accadeva molto tempo fa. Per sigillare nel nostro cuore la totale consapevolezza che siamo tutti connessi, in un'unica, eterna, raggianti danza dell'universo, è accaduto che io stessi scrivendo la conclusione di questo libro sui conflitti mentre, con un orecchio, sentivo il programma d'inizio anno 2014 in diretta dagli Stati Uniti, un evento molto importante ed emozionante per noi, ricercatori e suoi discepoli. Mentre scrivevo il titolo «Gratitudine» ho udito le parole di Gurumayi spiegare che la gratitudine nasce dalla quiete. Ed è proprio attraverso la sua Grazia – che mi ha condotto nella mia ricerca e attraverso il lavoro narrato in questo libro – che il paragrafo conterrà tutto l'amore che nel nostro destino trascende totalmente la comprensione che sperimentiamo e ci avvolge, anche nei momenti di maggiore difficoltà.<sup>14</sup>

La gratitudine ha una radice profonda nella mia memoria. Uno dei ricordi più indelebili che ho nel cuore è l'immagine di Danilo al funerale della maestra. Ero in prima media, fummo avvisati che la nostra maestra delle elementari, che ci aveva seguito per cinque anni fino a pochi mesi prima, aveva tenuto nascosta a tutti la sua malat-

14. Sono certo che questa magia riguardi anche il lettore, che anche chi legge in questo momento le parole scritte in un altro tempo, in un altro luogo, starà sperimentando (o starà per sperimentare) nel suo tempo presente una forte, intima gratitudine. Spero un giorno, come credo, di ricevere qualche bottiglia contenente un messaggio che mi dia conferma di tale profondo sentire.

tia e aveva lasciato questo mondo. Andammo in chiesa e lì ritrovai i bambini con cui avevo condiviso quegli anni. Tra di loro, Danilo, figlio di una famiglia disagiata. A scuola era perennemente stanco, distratto, prendeva sempre cattivi voti e la maestra non faceva che sgridarlo e punirlo. Pensai dentro di me che Danilo la odiasse, invece scoprii che in lui vi era una commovente gratitudine.

Di tutti i bambini, era quello che alla cerimonia piangeva di più. Pianse dal primo all'ultimo minuto, in disparte, con gli occhi rossi e le mani in tasca, senza mai perdere di vista la maestra nel suo ultimo viaggio. Il suo pianto disperato e infantile mi si scolpì nel cuore. Ancora oggi mi fa venire le lacrime agli occhi. La maestra aveva sgridato e punito lui più di tutti perché lo aveva amato più di tutti, perché si era presa cura di lui, aveva rappresentato un modello forte, stabile. Era per lui qualcuno che faceva da genitore: fonte di esempio e d'ispirazione. E ora che non c'era più, nella vita di Danilo si era spenta una stella. Quella stella che, per cinque anni, aveva schiarito il buio della sua vita, tracciando la lunga e misteriosa rotta per diventare uomo.

Questo ricordo mi fa riflettere su come cadiamo spesso nell'errore di misurare le azioni degli altri con la nostra comprensione. In un certo senso, è esso stesso un errore della nostra comprensione. Quanto più alta e ampia essa è riguardo al presente, tanto più efficace e consapevole è il controllo che abbiamo sul nostro destino e dunque sul nostro futuro. La storia di Danilo mi sarà sempre d'esempio per considerare quanta gratitudine dovremmo ricavare dalle esperienze e dalle persone che incontriamo sul nostro cammino. È solo nella quiete del cuore, laddove regna il silenzio più profondo e autentico, da cui noi proveniamo e verso cui siamo diretti, che questa gratitudine può prendere forma e liberarci da pensieri, azioni, ricordi e rancori. La gratitudine è il più alto atto di comprensione e accettazione; inchinarsi alla propria madre, a un amico, a un nemico, al proprio carnefice, significa prendere coscienza che tutto quel che è stato è giusto e sarà per sempre parte di noi.

È importante anche sbagliare. Amare i propri errori come maestri, considerare che sono un tratto della perfezione divina, acquisire consapevolezza di un evento e fare esperienza del mondo e di Sé. Gli errori non vanno combattuti né sminuiti, negli adulti come nei

bambini. Rimuoverli o negarli significa annullare il progresso, perseguire un modello immacolato, artificiale, irreali. Nella nostra civiltà vanamente competitiva, predisposta a incoronare sempre e solo i falsi forti, sbagliare è spesso vissuto come un dramma mortale, da cui non c'è redenzione. Sarebbe bello ideare un premio per chi sbaglia di più. Poiché più grosso è l'errore, maggiori sono l'insegnamento, il valore, la trasformazione che si acquisiscono attraverso di esso. Solo prendendone completamente coscienza, si può evitare il vero pericolo, che è il commetterlo una seconda, terza volta, o il portarselo dietro, come un'ombra, tutta la vita. Dunque, siamo grati anche ai nostri maestri errori.

Come scrive Bert Hellinger: «Ringraziare mi rende grande. Poiché se ringrazio, prendo come un dono ciò che l'altro mi dà. Esso mi arricchisce perché lo prendo. Allo stesso tempo, ciò che prendo ringraziando non lo posso più perdere. Il ringraziamento mi permette di serbarlo e di moltiplicarlo. Ha l'effetto del sole e della pioggia calda su di una giovane piantina. Essa prospera. Il ringraziare collega. Ringraziando, le nostre relazioni prosperano. Perché a chi ringrazia si dà volentieri. In contraccambio, quello che prende ringraziando diventa interiormente ampio e non può far altro che dare a sua volta e donare ad altri ciò che ha preso come un dono ringraziando. Per questo, il ringraziare rende ricco e felice non solo me, ma anche gli altri. Chi ringrazia, apprezza ciò che gli viene donato, e in questo modo apprezza anche quelli che gli fanno questo dono. In questo modo, ringraziando divento grande sia io, sia ciò che mi viene dato e sia quelli che danno».