

VIRGINIE DUCHAINE

Dal tuffo al decollo



*il ritorno ad un equilibrio
personale e relazionale*

v.duchaine@hotmail.com

INDICE

RINGRAZIAMENTI	4
PREFAZIONE	5
INTRODUZIONE	7
La paura di essere pienamente vivi	7
CAPITOLO 1	10
Noi siamo esseri relazionali	10
La ricerca della perfezione	10
Amore e relazione	11
Come fare per essere	12
Le conseguenze nefaste della mancanza di accoglienza e di presenza	13
La chiusura come reazione di sopravvivenza.....	13
La paura di disturbare	14
Essere in relazione è farsi conoscere	15
L'oblio di sé, un'amnesia temporanea	16
Il cammino del ritorno verso se stessi.....	17
CAPITOLO 2	19
L'apertura indica l'accettazione del movimento della vita in sé	19
Un modello di prestazione allarmante	19
Perdersi per la paura di perdersi	20
Antiche tracce	21
Navigare evitando l'infelicità	22
L'apertura garantisce l'apertura	24
CAPITOLO 3	26
La paura e le emozioni: dalla reazione all'espressione	26
La paura	26
Le emozioni	29
Dalla reazione all'espressione	31
CAPITOLO 4	34
Il controllo e le leggende urbane.....	34
Il mentale.....	34
Il controllo della paura	36
La paura del giudizio e del rifiuto	36
La paura di perdere, la paura della mancanza e dell'abbandono	37
La paura di disturbare e di essere disturbati	37

La paura di perdere il controllo	38
Il controllo delle emozioni	38
Il controllo della sofferenza	39
Potere e padronanza di sé.....	40
CAPITOLO 5	42
In cammino verso una comunicazione autentica	42
L'accoglienza	42
Espressione di sé	43
Verità e menzogna.....	44
Il movimento dell'espressione	45
Le reazioni reattive	46
La comunicazione: un incontro con l'anima	48
CAPITOLO 6	49
Che ne è dell'ego?	49
Che cos'è l'ego?	50
La trappola dell'ego	51
L'im maturità affettiva.....	53
L'uso del contesto.....	54
Il desiderio di piacere e i suoi complici.....	55
Lo sviluppo dell'ego	56
CAPITOLO 7	58
Liberarsi dal senso di colpa, vivere l'esperienza della responsabilità	58
Il senso di colpa	59
L'iperprotezione	60
La dipendenza affettiva	61
La responsabilità	63
Abbandonare l'universo della colpa	64
La sensazione di sicurezza ed il distacco	64
CAPITOLO 8	66
Un ritorno verso se stessi	66
La centratura: imparare di nuovo a fermarsi e ad ascoltarsi.....	67
Vivere l'esperienza della compassione	68
L'espressione di emozioni, fonte di liberazione	69
Esprimere i desideri e soddisfarli.....	70
Il processo di guarigione e crescita personale	71
CONCLUSIONE	73
Dal tuffo al decollo.....	73

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio Pierre-Alexandre, Camille e Lucas. La vostra presenza autentica nella mia vita a volte mi mette di fronte ad aspetti da affrontare, ma m'incoraggia continuamente a ritrovare le mie verità personali e a viverle in armonia. A modo vostro, voi fate luce sul cammino del ritorno verso il mio autentico essere.

A tutte le mie Guide ed amici: grazie per la vostra presenza, il vostro supporto e la vostra compassione. Avere l'opportunità di condividere con voi i miei modi di essere e gli stati della mia anima è un privilegio, fonte di pura gioia. Tutti questi scambi sono preziosi e creano uno spazio dove si sta bene.

Ringrazio in modo particolare tutte le persone che mi sono venute incontro, coloro che sono presenti ora e coloro che verranno. È con gioia che vi accompagno sul cammino del ritorno verso voi stessi. La vostra fiducia ed apertura mi toccano profondamente e del resto mi permettono di continuare ad imparare aspetti di me e le incognite dell'esistenza umana. Ricordatevi che quando scegliete di aprirvi, non siete mai soli.

PREFAZIONE

Da circa vent'anni assisto le persone nella ricerca interiore del benessere e della crescita personale. In particolare, le assisto durante i molteplici tentativi di esprimersi e di comunicare, le incoraggio ad aprirsi e a farsi conoscere, per riconoscere chi sono veramente. Sono stata sempre affascinata dall'osservazione delle diverse manifestazioni della vita, che si esprimono attraverso gli atteggiamenti ed i comportamenti umani. Il mio interesse per gli aspetti umani interiori si manifesta già nell'adolescenza e da allora s'intensifica di giorno in giorno. All'epoca osservo con attenzione le mie reazioni di chiusura e le loro conseguenze su quanto sento nella sfera affettiva e corporea. Noto anche che un atteggiamento di chiusura comporta altre numerose chiusure in me e nelle persone che mi stanno vicino. La nascita del mio primo figlio è significativa e determinante per la scelta della mia professione. Quando osservo questo bambino, così aperto e così vivo, mi accorgo che il movimento spontaneo e naturale dell'essere umano tende semplicemente all'apertura. Perché così tante chiusure si formano poi nell'essere umano? Perché e soprattutto come si può fare per aiutare gli esseri umani a ridiventare quello che sono profondamente ed autenticamente: liberi e vivi?

Inizio gli studi universitari di psicologia presso l'università di Laval, e m'interesso molto all'analisi delle profondità dell'inconscio umano. Presto riscontro che gli approcci tradizionali comuni non considerano la totalità dell'essere umano, anche se presentano concetti interessanti. La scoperta della Bioenergetica, elaborata da Alexander Lowen (ex-discepolo di Wilhelm Reich) suscita in me un vero entusiasmo. Questo tipo di approccio presenta una comprensione corretta e dinamica dell'interazione degli aspetti psicologici, affettivi, corporei ed energetici dell'essere umano. Quest'approccio psico-corporeo ci offre il mezzo per comprendere gli squilibri ed i disagi umani attraverso il corpo ed i processi energetici che ne derivano. Si tratta dunque di una forma di psicoterapia che abbina il lavoro del corpo a quello dello spirito, per aiutare la persona a risolvere i problemi psichici ed affettivi ed a sviluppare meglio le proprie potenzialità.

Contemporaneamente alla mia formazione accademica universitaria, inizio una formazione alla terapia psico-corporea ed un percorso psicoterapeutico personale, secondo me essenziale per una sana integrazione delle conoscenze teoriche e pratiche. Le nozioni di autenticità, rispetto ed integrità sono fondamentali per me. Sono molto attenta a manifestare la presenza dei miei atteggiamenti nel mio vissuto personale, interpersonale e professionale. Scelgo di vivere secondo le mie verità personali, anche se ciò comporta rinunce difficili e perdite importanti. Attraverso le diverse analisi del mio essere in tutti gli aspetti e manifestazioni, scopro e riscopro le virtù dell'apertura, che comunque non impedisce - sia qui detto di sfuggita - di vivere esperienze difficili, e che però facilita ed intensifica il vissuto affettivo ed energetico. L'esistenza umana ci offre molte occasioni che ci permettono di percepire il movimento continuo della vita. D'altra parte, grazie a quest'analisi psico-corporea personale il mio corpo diviene la mia miglior guida. Osservo a

fondo ciò che faccio subire al mio corpo quando rifiuto di accogliere le sue diverse verità e le loro manifestazioni. Mi accorgo così delle conseguenze nefaste della chiusura e dei tentativi di adattare la realtà. Col passare di questi incontri interiori, imparo a sintonizzare la mia frequenza personale ed a farmi conoscere all'universo esteriore. Il mio saper essere in relazione deriva di conseguenza dalle mie numerose esperienze personali della chiusura, da una parte, e dall'altra - per fortuna - dell'apertura.

Nel 2006, nella mia vita si verificano avvenimenti significativi. Rimango ferita in un incidente d'auto e poi, qualche mese più tardi, vivo la morte di un membro della mia famiglia, un fratello. Questi eventi hanno conseguenze considerevoli sulla mia vita personale. Vivo alcune esperienze affascinanti che fanno scattare un importante risveglio spirituale. Vivo un'apertura della coscienza su diversi piani di coscienza. Nell'ambito della mia pratica professionale, negli ultimi anni osservo anche il risveglio di numerose persone, e quindi integro poco a poco una prospettiva psico-spirituale che stimola in modo particolare l'apertura.

Secondo me, l'apertura a se stessi, all'altro ed a tutto l'universo è un atteggiamento fondamentale che permette di vivere intensamente l'esperienza umana. L'apertura mi riconnette letteralmente al mio essere, scopro in me uno spazio sano dove vivo bene e dove trovo anche la fiducia necessaria allo sviluppo di una relazione sana con me stessa. Ed è in me che mi sento finalmente a casa. Mi riconosco ogni giorno di più e con gioia compio i miei diversi ruoli di madre, psicologa ed essere umano. Infatti, sono madre di tre figli di 21, 7 e 5 anni. Nell'esercizio della mia professione, assisto con gioia le persone che vengono da me nella speranza di ritrovare se stesse. Per quanto riguarda il mio universo intimo e personale, approfondisco la conoscenza del collegamento che mi unisce all'universo, seguendo diverse pratiche psico-spirituali personali.

I ruoli di madre e di psicologa implicano la ripetizione costante dello stesso discorso. Vedrete che questa tendenza s'incontra a più riprese in questo scritto. Sappiate che se non mi stanco di ripetere più volte le stesse piccole e grandi verità umane ed universali, non è di certo per imporvele. Desidero prima di tutto condividere con voi le infinite possibilità che l'apertura offre nella vita umana quotidiana. Non smetto mai di meravigliarmi di fronte ai benefici dell'apertura che conduce ogni essere umano sul cammino del ritorno verso se stesso. Che la luce illumini la vostra via di liberazione, il cammino del ritorno verso voi stessi.

Con amore

Virginie

INTRODUZIONE

La paura di essere pienamente vivi

La maggior parte degli esseri umani vivono nella paura di essere pienamente vivi. Eppure tutti esprimono chiaramente i numerosi desideri e rivendicano con ardore il diritto alla felicità ed alla libertà. Ancora troppe persone però rimangono prigioniere di diverse trappole personali ed interpersonali. Troppe persone reagiscono, senza essere consapevoli che in realtà lottano contro se stesse.

I problemi psicologici, affettivi, energetici e somatici si moltiplicano. Le sensazioni di vuoto interiore e di mancanza di senso della vita, la mancanza di fiducia in sé e nel futuro, le eterne frustrazioni, la stanchezza, le tensioni croniche nel corpo e i disagi fisici ed energetici solo solamente alcuni dei sintomi che praticamente e sfortunatamente sono considerati facenti parte della vita quotidiana cosiddetta normale. Eppure l'essere umano investe moltissimo tempo, energia e danaro nella speranza di migliorare la propria vita, trascurando però la cosa più importante: l'apertura al suo vero essere ed ai propri bisogni reali.

Nel corso della propria vita, la persona seguirà poco a poco le direzioni proposte dalle diverse strutture esteriori famigliari, sociali, culturali, religiose e politiche. Sono cammini cosparsi, anzi pieni di modelli e di messaggi che incitano ad andare incontro al Sé, piuttosto che al proprio incontro. Identificandosi con queste proposte esteriori, la persona si attacca e s'incatena ai propri desideri, alle proprie paure, credenze ed illusioni, alimentando così numerose insicurezze. In questo modo abbandona il suo cammino creando una chiusura su più livelli di coscienza e di modi di essere, si distacca dalla propria identità reale, giudica i propri pensieri, blocca le emozioni e le sensazioni corporee ed energetiche, adotta atteggiamenti che riducono considerevolmente le potenzialità di espressione, di comunicazione, guarigione e creazione. Si abbandona. Questo abbandono di sé segna l'inizio della lotta contro se stessa, una lotta che genera così tanta sofferenza. In effetti, la persona non centrata in se stessa soffre, anche se è consapevole o no dei propri squilibri. E da quel momento, molto spesso cerca nell'esteriore la Via della Guarigione, che porta alla felicità, sempre secondo la persona.

Da circa 15 anni, sia nel mio percorso personale che nella mia professione osservo che un fenomeno molto semplice si rivela essere sia la causa che la conseguenza di squilibri psichici, affettivi ed energetici e di difficoltà di adattamento, così presenti e frequenti ai giorni nostri. Questo fenomeno si chiama chiusura e si esprime in concreto con un rifiuto più o meno consapevole di uno o più aspetti della realtà. In effetti, la chiusura si trova in moltissime dinamiche personali e relazionali, e si esprime attraverso diverse ricerche della felicità, durante le quali numerosi tentativi di sottrarsi alla realtà, sia interiore che esteriore, sono non solo vani, ma devastanti.

Non appena c'è un rifiuto di un aspetto della realtà, avviene inevitabilmente una sistemazione o un accomodamento talvolta sottile e persino grottesco della realtà. La persona diventa allora molto meno presente a ciò che vive interiormente e a ciò che avviene esteriormente. Un accomodamento non è e non sarà mai la realtà. Oltre a limitare l'autenticità e l'armonia interiore, gli accomodamenti alimentano le false credenze, i desideri e le illusioni di successo. Un problema importante sulla Terra in questo momento si riassume nel fatto che volendo fortemente avere successo nella vita, l'essere umano dimentica di viverla.

Dopo anni di distacco da se stessi, s'impone uno stop. Le condizioni attuali di vita tradiscono un'enorme incoerenza ed una profonda mancanza di rispetto verso la reale natura dell'essere umano e dell'universo. Quanto avviene anche su scala planetaria non è che un pallido riflesso di ciò che non si vive più a livello personale e, in effetti, questo è evidente nelle relazioni. Infatti, l'individuo non si ricorda più di chi è veramente, non sa più che cos'è una relazione ed ancor meno sa come essere nella relazione. Le conseguenze di questa realtà hanno un impatto notevole sulla sua vita personale, mantenendolo in uno stato di chiusura. Questo stato di non-essere nuoce moltissimo alla comprensione ed all'integrazione degli errori di percorso o di deviazioni, provocati nella sua vita da alcune difficoltà interiori o eventi esteriori.

Per combattere gli effetti nefasti di questo stato di chiusura, esiste per fortuna un antidoto accessibile a tutti: l'apertura. Questo modo di essere è essenziale per esplorare l'universo interiore ed esteriore di ogni essere umano. L'apertura costituisce un movimento universale naturale. Da molto tempo sto scoprendo l'apertura, che può creare esperienze così affascinanti. L'apertura è un fenomeno così potente che, osservandola negli altri, favorisce un movimento di apertura in se stessi. Ho il privilegio di assistere regolarmente all'apertura della coscienza e all'apertura del cuore delle persone che assisto. Non sono importanti il momento o il contesto di quest'apertura, questo movimento mi tocca sempre profondamente. Invece di incoraggiare le persone a continuare ad aspettare o a cercare la luce in fondo al tunnel, suggerisco loro piuttosto di fermarsi, di ricentrarsi in se stessi per aprirsi a ciò che sono semplicemente, ma veramente. L'apertura crea una luce straordinaria che illumina il cammino del ritorno verso se stessi. La persona guidata in tal modo riscopre con meraviglia tutta la bellezza e la forza del suo vero essere.

Il contenuto di questo libro è prima di tutto una condivisione tratta dalle mie esperienze personali e professionali; si tratta di un riassunto dell'insegnamento attinto da conversazioni, scambi, incontri interiori ed esteriori con l'anima umana. Da molti anni sto imparando di nuovo ad essere, imparo soprattutto che Io Sono. Oggi sento il bisogno di condividere con il maggior numero possibile di persone questa verità universale, accessibile a tutti. In questi tempi incerti, molti si sentono persi, disorientati. L'integrazione della mia comprensione dell'esperienza umana e del mio vissuto personale mi permette di inviare un messaggio semplice, una buona novella. Per quanto profonda sia l'insicurezza che crea la sensazione di non sapere chi si è e la

sensazione di essere persi, essa non è la realtà. Noi esistiamo sempre, il nostro vero essere esiste, la nostra presenza Io Sono è la nostra dimora reale. Essere è aprirsi e semplicemente dimorare in se stessi.

Vi propongo quindi di esaminare e riesaminare alcuni concetti umani che favoriscono lo sviluppo di una relazione sana con se stessi. Esistono numerose false credenze, ancora molto diffuse, sull'amore, il controllo, le emozioni, la responsabilità ed evidentemente sulla felicità. Ci sono moltissime trappole da identificare, false credenze da smascherare e fatti da ristabilire. A più riprese punto il dito sull'incoerenza umana, incontrata così spesso ai giorni nostri. Ci tengo a precisare che lo faccio senza alcun giudizio, ma insistendo con forza; le mie osservazioni quotidiane degli atteggiamenti e comportamenti umani mi confermano che l'essere umano manifesta un gran bisogno di ricentrarsi in se stesso. Faccio questo passo con molto amore e rispetto per l'essere umano, poiché ho una profonda fiducia in lui e nelle sue capacità di apertura e di adattamento.

Non propongo nessuna teoria complessa, che può piacere all'universo mentale già abbondantemente sovraccarico, utilizzo invece diversi esempi, per illustrare in modo chiaro e semplice come si presentano le trappole relazionali nella realtà concreta. Tutti questi temi sono affrontati naturalmente in una prospettiva d'apertura. Secondo me, l'apertura è un concetto fondamentale che da solo definisce e crea l'evoluzione della nostra umanità nel mondo presente che sta mutando. Desidero anche sensibilizzare e favorire l'identificazione delle molte chiusure che ostacolano l'esperienza umana della vita quotidiana. Incoraggio e desidero aiutare le persone a pensare in termini d'apertura, favorendo così un approccio molto più dinamico della vita.

CAPITOLO 1

Noi siamo esseri relazionali

Il concetto d'amore per se stessi è ampiamente riconosciuto e valorizzato, ma, di fatto, applicarlo o integrarlo provoca lotte, paure e malesseri piuttosto che amore e pace. La maggior parte delle persone che incontro nelle sedute di psicoterapia dicono di essere consapevoli dell'importanza dell'amore per se stessi, e ciononostante esprimono la loro difficoltà di vivere e sentire realmente questo modo di essere. Molti avvenimenti intervengono nell'esperienza umana, creando troppe interferenze nella libera circolazione dell'amore.

Prima di tutto, devo precisare che osservo ogni giorno come la parola amore è usata in modo scorretto. Questo sentimento, che descrivo in modo esplicito come un'energia presente in tutti gli esseri umani, è confuso da molti con il desiderio, il bisogno di sicurezza o attenzione. In alcuni casi, quanto mi viene descritto come amore non è che insicurezza o anche un tentativo di controllo. Il fenomeno dell'iperprotezione è un esempio evidente di quest'errore d'interpretazione. L'unico rapporto esistente tra l'iperprotezione e l'amore è la paura di perdere la persona tanto amata. L'amore non può essere né offerto né raccolto al di fuori di se stessi. Solamente l'apertura crea questo stato dell'essere, questo spazio dove le vibrazioni d'amore circolano liberamente in un movimento continuo e fluido. L'amore non può essere né comperato né immagazzinato con l'idea di farne delle riserve, perché non manchi mai.

La ricerca della perfezione

Faccio anche presente che i modelli di controllo, prestazione o successo proposti dalla società influenzano ora la nozione d'amore in molte persone. Quando si tratta d'amore per se stessi, domando al mio interlocutore di descrivermi ciò che gli fa sentire quest'amore. Una ragazza mi risponde che ama se stessa quando si sente carina e sente di piacere agli uomini. Un giovane descrive le sue prestazioni sportive, mentre un altro mi parla dei successi scolastici. Spesso ricevo risposte che riguardano un livello d'energia elevato che permette di fare tutto ciò che si deve fare per arrivare ad obiettivi fissati o per soddisfare aspettative esteriori.

In tutti questi esempi, la nozione di prestazione e di successo sembra intimamente legata all'amore. Ma questi fenomeni non hanno proprio nulla a che vedere con il vero amore, si tratta piuttosto di una sensazione di soddisfazione derivante da una valutazione positiva di se stessi. Trovarsi belli, gentili, istruiti, organizzati o competitivi non è certo amarsi: è darsi una valutazione positiva. La sensazione che ne deriva è fragile ed instabile, ancorché piacevole. Il minimo evento interiore o esteriore può spingere la persona all'altro estremo, cioè ad una valutazione negativa di sé. Un esempio: la persona commette un errore, ed ecco che perde la sensazione che crede sia

amore, inoltre prova delusione, colpa e talvolta anche vergogna. Tutti i passi intrapresi per raggiungere una perfezione artificiale definita da altri dimostrano, di fatto, un'evidente mancanza di fiducia e di amore per se stessi.

Amore e relazione

Di certo sulla Terra in questo momento non c'è meno amore disponibile in noi ed intorno a noi. Credo che le numerose vibrazioni d'amore siano bloccate da diverse trappole personali e soprattutto relazionali, che rendono meno accessibile alla coscienza l'esperienza dell'amore. A forza di voler soddisfare le aspettative dell'esterno e di credere a false promesse di felicità, la persona investe le proprie energie nell'universo dell'apparire, del fare e dell'avere, e si allontana dal proprio essere interiore, si separa dalla possibilità di sentire l'amore che si trova in se stessa. Non sa più che cosa sia l'amore, perché semplicemente non ne fa più l'esperienza. Esprime la mancanza d'amore e pensa di comprendere che prima di tutto deve imparare ad amare se stessa per essere in relazione. Molte persone credono a quest'affermazione o supposizione, molte altre sono sorprese quando intervengo per segnalare l'errore d'interpretazione che ne deriva, e preciso loro che in realtà è essenziale essere in relazione per amare se stessi ed amare.

Noi siamo esseri relazionali. Il fatto di riconoscere ed accettare questa realtà umana universale rappresenta la nostra prima apertura, che ci permette di vivere l'esperienza dell'amore nelle diverse manifestazioni. Sí, noi siamo proprio esseri relazionali, il che implica che senza una relazione con se stesso, l'individuo si separa dal proprio vero essere, perdendo così il contatto con importanti elementi del proprio universo interiore. La mancanza di conoscenza di sé è una causa importante dello sviluppo di relazioni immature con l'universo esteriore, siano esse fatti, eventi o altre persone. Il fatto di essere in relazione con l'universo esteriore senza prima essere in relazione con l'universo interiore fa vivere all'individuo situazioni insoddisfacenti. Solo avendo piena consapevolezza e conoscenza di se stesso può scegliere di vivere quello che realmente vuole. Per lo sviluppo di una sana relazione con se stessi è necessario quindi analizzare in modo consapevole i diversi aspetti umani.

L'universo umano è composto di quattro dimensioni interiori fondamentali: psicologica, affettiva, corporea ed energetica. In ognuna vi sono diversi elementi, come i pensieri, le emozioni, le sensazioni ecc. ed ognuna ha i propri bisogni. Tutti i bisogni, di natura fisica, psichica, affettiva o energetica, richiedono un'attenzione particolare, affinché la persona li consideri abbastanza importanti e cerchi di soddisfarli completamente. I bisogni non identificati, non riconosciuti o semplicemente non accettati non possono essere soddisfatti in modo adeguato. Non soddisfare i bisogni umani crea squilibri che, a loro volta, ostacolano la creazione di una sana relazione con se stessi.

La relazione forma questo spazio creato dall'interazione di numerose informazioni provenienti da ognuna delle dimensioni umane. La persona crea lo spazio relazionale con l'apertura e l'attenzione. La libera circolazione di numerose informazioni contenute in queste dimensioni, per es. le sensazioni o i

pensieri, crea questo movimento indispensabile per analizzare i diversi aspetti della realtà interiore umana. La relazione diventa dunque questo spazio che accoglie l'interazione delle dimensioni psicologiche, affettive, corporee ed energetiche. Lo spazio relazionale permette di approfondire la conoscenza di sé, un'apertura ed una migliore comunicazione con l'universo esteriore.

Come fare per essere?

La domanda che mi viene posta con più frequenza è questa: come fare per essere in relazione? Come fare per essere? Questa domanda, anche se paradossale, ogni volta mi fa sorridere. Qual è la fonte di questo estraniamento? È il progresso, portatore di una promessa di felicità legata al miglioramento della qualità della vita, che avrebbe non solamente frenato la nostra evoluzione, ma anche contribuito ad un'importante regressione della conoscenza di sé? Come fare per essere? Piuttosto, come disimpara il fare per imparare di nuovo ad essere ciò che siamo già da moltissimo tempo?

Devo continuamente precisare che essere in relazione è soprattutto e prima di tutto farsi conoscere. Non è né sapere, né comprendere ed ancor meno fare. Essere in relazione è accogliere il nostro essere in tutte le sue manifestazioni. Sono in relazione quando identifico, riconosco, accolgo ed accetto i diversi aspetti della mia realtà interiore ed esteriore. Per illustrare questo processo, uso l'esempio del neonato che entra spontaneamente nell'interazione, e quindi nella relazione con il mondo interiore ed esteriore. Del resto, esprime i suoi bisogni senza riserve, facendosi in tal modo conoscere dal suo ambiente esteriore esprimendo il movimento naturale della vita: egli c'è, è presente, calmo ed in armonia. Spesso si manifesta in lui una tensione che gli segnala la presenza e la manifestazione di un bisogno; che sia fisico o affettivo, il bisogno genera una reazione: il bambino piange, si esprime a modo suo, domanda semplicemente, ma davvero. Se è accolto e riceve una risposta adeguata, il soddisfacimento del bisogno ristabilisce l'equilibrio. Il bambino si sente allora di nuovo in armonia e contento.

Tutto questo è così semplice, quando il movimento naturale si esprime in modo spontaneo, indicando in tal modo il bisogno reale della persona. E così semplice quando l'ambiente esterno offre una presenza accogliente e calorosa. In realtà, nella vita di molte persone purtroppo si presentano molte situazioni completamente diverse e difficili, nelle quali ci sono mancanza di accoglienza, giudizio, controllo, rifiuto, abbandono e iperprotezione. Non descriverò in dettaglio ognuna di queste ferite né le specifiche trappole relazionali che ne derivano; numerose opere interessanti che trattano questo tema sono disponibili al lettore che desideri approfondire le conoscenze teoriche al riguardo. Il mio scopo principale è soprattutto di definire la trappola comune a tutte le dinamiche personali e relazionali, che creano tanti disagi psicologici, affettivi, fisici ed energetici. Una comprensione statica delle nostre ferite dell'infanzia non modifica in modo reale e duraturo i nostri atteggiamenti verso noi stessi e gli altri. Desidero quindi favorire una comprensione più dinamica dei processi relazionali, sottolineando l'importanza di aprirsi, di farsi

conoscere per riconoscere se stessi e vivere in una relazione sana con se stessi e con l'universo.

Le conseguenze nefaste della mancanza di accoglienza e di presenza

Per il bambino che tenta di farsi conoscere dai genitori, la mancanza d'accoglienza calorosa e l'assenza di risposte adeguate, o ancor peggio avere risposte inappropriate e malsane, provocano una ferita. In effetti, tutte le situazioni che non permettono al bambino di ritrovare uno stato d'armonia interiore, sono vissute in modo drammatico per questo essere così vulnerabile all'ambiente interiore ed esteriore. È quindi essenziale comprendere che il dramma reale si verifica in seguito a queste situazioni ed è all'origine di squilibri. Quando il bambino sente uno squilibrio e ne subisce le conseguenze, si trova in uno stato di continuo disagio psichico, affettivo, fisico ed anche energetico; vive in uno stato di bisogno e prova paura, frustrazione, tristezza e rabbia. Provare così tante sensazioni dolorose in uno stato di disagio si trasforma rapidamente in uno stato di angoscia.

Il bambino non può rimanere per tanto tempo in contatto ed in relazione in un tale stato interiore, che in quel momento rappresenta una minaccia all'integrità personale. Una minaccia reale, perché il bambino è consapevole solo del momento presente, senza poter comprendere bene ciò gli sta capitando. Non comprende né quello che gli sta capitando né i comportamenti dei genitori, e non può nemmeno prendere in considerazione la fine della situazione che lo turba. Un bambino non può comprendere le reali dinamiche della famiglia. Non dice a se stesso: "Toh, mamma è impaziente perché oggi è troppo stanca", e ancor meno: "Non mi sento amato, perché i miei genitori semplicemente non sono in relazione con se stessi, e quindi non sono disponibili ad accogliermi, nonostante tutto il loro amore per me." Non lo comprende, ma lo sente e ne soffre. Per sopravvivere, non ha altra scelta che quella di chiudersi e distaccarsi da questa realtà dolorosa. Bisogna comprendere che il bambino che non riesce a farlo, rischia conseguenze gravi, perché una situazione sgradevole troppo intensa e prolungata influisce sul contatto con la realtà. Il bambino può sprofondare in uno squilibrio o morire di dolore. Tutti gli esseri umani che subiscono l'esperienza di una sofferenza psichica, fisica o affettiva e che, per una ragione qualsiasi, perdono la consapevolezza del carattere temporaneo di questa realtà, piombano in uno stato di sofferenza e disperazione. Non possono che sperare e desiderare la fine delle sofferenze. D'altronde, è proprio in questa prospettiva che nasce il desiderio di morire, perché la morte è considerata come il solo mezzo capace di far cessare una sofferenza intollerabile.

La chiusura come reazione di sopravvivenza

Il bambino, chiudendosi, pian piano non porterà più l'attenzione su una o più zone del corpo colpite e la porterà su un'altra zona meno dolorosa. Il bambino che vive per es. una profonda tristezza per la mancanza d'amore, si ritira dalla zona del cuore e si rifugia nel suo universo immaginario. Questo movimento di chiusura crea poi una scissione tra la testa ed il cuore, che

impedirà la libera circolazione delle informazioni, come le sensazioni e le emozioni provenienti dal cuore. Questa chiusura costituisce il solo modo per sottrarsi ad una sensazione dolorosa, e tuttavia è così umana. Attraverso il suo vissuto, il bambino impara che il fatto di farsi conoscere non gli procura né conforto, né soddisfacimento dei suoi bisogni reali. In alcuni casi, l'espressione spontanea di quello che sente lo fa cadere in un turbamento ancora più profondo, e prova disagio e dolore. E disimpara ad essere in relazione con se stesso. Questo è il vero dramma. Cresce manifestando un riflesso di chiusura e sviluppa molteplici meccanismi di difesa. Inoltre, registra il messaggio che il suo essere e l'espressione di quest'ultimo disturbano il mondo esterno e nuocciono al proprio equilibrio interiore. Impara a tacere e si rinchiede sempre più in se stesso.

La paura di disturbare

Il bambino, crescendo, cerca in modi diversi di non disturbare o di non essere disturbato, perché questo diviene sinonimo di sofferenza. Crede che il fatto di evitarlo gli permetta di evitare la sofferenza nelle relazioni. Ma la realtà è molto diversa da questa falsa credenza: senza quest'aspetto di disturbo, non è possibile nessuna relazione, perché questo fenomeno è la fonte della vita. Lo si giudica molto spesso come negativo. Fermatevi un minuto e pensate ad una persona che non vi suscita nessun fastidio, vi sentite attirati da questa persona? Avete voglia di entrare in relazione con questa persona? È persino difficile ricordarsi di tutti i momenti nei quali non siete stati disturbati oltre certi limiti, perché lasciano solo poche tracce nella vostra memoria. Completamente diverso è il caso di tutti gli eventi significativi della vostra vita: che siano felici o più difficili ed anche dolorosi da vivere, sono impressi nella vostra memoria. Il lavoro d'apertura della coscienza mostra continuamente la presenza in tutti gli esseri umani di molte memorie corporee di eventi significativi che si sono verificati dall'inizio della loro esistenza umana.

Osservo una grande incoerenza nella visione abbastanza diffusa del disturbo umano, che alimenta la famosa paura di disturbare, che di fatto nasconde la paura di essere disturbati. Il disturbo è umano e indica una variazione della nostra vibrazione interiore. Non è né bene né male. Certamente alcuni disturbi provocano un disagio, comunque non sono né positivi né negativi, non si tratta che di un cambiamento del nostro stato interiore in relazione con l'universo esteriore.

La grande incoerenza si esprime in modo particolare nei vari atteggiamenti diffusi di fare di tutto per evitare i disturbi, sperando di mantenere così l'armonia nelle nostre relazioni personali ed interpersonali. L'esempio della ricerca del grande amore è un esempio eclatante. La nozione del grande amore non corrisponde alla ricerca del disturbo ultimo? In questa prospettiva, si ha piuttosto l'impressione che la maggior parte della gente a conti fatti cerchi la relazione ideale che permetta loro di evitare tutti i disturbi umani considerati negativi. Ma senza disturbo non può esserci una relazione. Insomma, l'incoerenza sta nel fatto che cercare la relazione ideale equivale di fatto a cercare di evitare di vivere in relazione con se stessi e con l'altro.

Questo è ancora una volta il vero dramma. Per evitare i molteplici disturbi relativi all'esperienza umana, la persona tenta di controllare quello che sente nell'interno, separandosi tra l'altro dalla coscienza del proprio corpo ed in modo particolare del proprio cuore, e quindi dell'amore che vi risiede. Se riesce a proteggersi in questo modo dai peggiori disturbi, di fatto si priva dello sviluppo di uno spazio relazionale sano, non costruisce ponti tra le proprie diverse rive e non può abitarvi né viaggiarvi liberamente, di conseguenza si ritira dal solo spazio dove è umanamente possibile sentire e vivere in modo pieno l'amore e la pace.

In tali condizioni di sopravvivenza, la consapevolezza di se stesso, del proprio corpo e del proprio vero essere si atrofizza, e la persona perde questo prezioso contatto con se stessa, che permette di identificare i bisogni reali e di dare il via al processo di soddisfacimento. E ostacola così in modo sottile o considerevole il contatto con i diversi aspetti della realtà. La mancanza di informazioni utili derivanti da questi atteggiamenti impedisce di ristabilire uno stato d'equilibrio e di accedere all'armonia interiore. La persona limita o perde la possibilità di utilizzare le proprie potenzialità di espressione, comunicazione, guarigione e creazione e rischia di mantenere in sé ed intorno a sé uno stato di insoddisfazione, delusione e frustrazione. Gli atteggiamenti di chiusura creano dunque diversi tipi di carenze: psicologiche, affettive, fisiche ed energetiche. Le sensazioni di carenza sono subito associate e vissute come sofferenza. La persona sviluppa poi molti meccanismi di difesa ed è pronta a fare di tutto per evitare la consapevolezza del vuoto interiore, creato da questa dinamica, basata sulla negazione o l'oblio di sé. Sfuggendo a tutti gli elementi che possono risvegliare un disturbo interiore, purtroppo la persona si allontana sempre più da se stessa. Si allontana talmente dal proprio mondo interiore che finisce per non riconoscere più alcune delle proprie caratteristiche, non si conosce più o per lo meno non intimamente.

Essere in relazione è farsi conoscere

La riconnessione con se stessi deve necessariamente passare per il fatto di considerare di nuovo la possibilità di farsi conoscere prima a se stessi, e poi alle altre persone presenti nel nostro universo esteriore. Quest'ultimo passo è accompagnato da prese di coscienza difficili, ma essenziali, degli atteggiamenti inadeguati dei genitori. Evidentemente non si tratta di cercare uno o più colpevoli. È importante comprendere che la maggior parte delle ferite derivano proprio dall'inconsapevolezza e dall'ignoranza. Pochissimi genitori feriscono il figlio di proposito per mancanza d'amore nei suoi confronti. La maggior parte dei genitori amano il figlio, ma pochi sono davvero presenti e disponibili ad ascoltarlo, accoglierlo con calore e dargli un supporto adeguato. La presenza non dipende dal desiderio o dalla volontà di fare bene, ma al contrario: questi fenomeni nuocciono, molto spesso più di altri, alla creazione di una dinamica relazionale nutriente e di crescita.

L'analisi delle nostre ferite formatesi durante l'infanzia consiste essenzialmente nell'identificare il loro impatto sul processo relazionale; solo poi è possibile identificare le false credenze, gli errori di giudizio e

d'interpretazione, le illusioni, le insicurezze, i desideri non confessati e le emozioni represses. Solo dopo, i fatti della realtà sono ristabiliti, favorendo moltissimo un'apertura della coscienza e poi l'analisi della relazione con se stessi e con l'universo.

Lo sviluppo dello spazio relazionale può essere paragonato alla costruzione di un ponte che collega le rive di un corso d'acqua. Di norma, la costruzione deve compiersi nei primi anni di vita dell'individuo. Quando un bambino è accolto e guidato in modo sano, costruisce ponti solidi che collegano le sue dimensioni psicologiche, affettive, corporee ed energetiche. Le informazioni provenienti da ognuna di queste dimensioni viaggiano quindi liberamente, favorendo molto un contatto sano con i diversi aspetti della realtà interiore. L'esplorazione di questo spazio relazionale stimola a sua volta la costruzione di ponti tra il mondo interiore personale e l'universo esteriore. Crescendo, apprende a conoscere se stesso e a farsi conoscere dal suo ambiente esteriore e sviluppa così relazioni significative sane con le persone intorno a lui.

L'ascolto e l'accoglienza costituiscono dunque le basi fondamentali della costruzione di questi ponti, di questi spazi relazionali. Spesso osservo che in un gran numero di esseri umani esiste una carenza evidente di ascolto e d'accoglienza di sé. Lo stato dei ponti relazionali varia da un individuo all'altro, ma rari sono quelli che ricevono un lavoro di manutenzione ogni giorno. Le diverse carenze o barriere osservate a questo livello confermano la presenza di molti ostacoli alla libera circolazione delle informazioni provenienti dalle dimensioni interiori della persona.

L'oblio di sé, un'amnesia temporanea

La negazione del mondo interiore costituisce un fenomeno frequente che intralcia del tutto l'essere presenti a se stessi, deformando il contatto con i diversi aspetti della realtà. Per non sentire le emozioni e le sensazioni, la persona fa sí che esse rimangano completamente bloccate nel corpo ed inaccessibili alla coscienza. L'individuo che si ritira in parte o quasi del tutto dalla propria coscienza corporea, si applica molto a livello mentale, 'trasloca' nella sua testa. Investire molto a livello mentale avviene in una prospettiva di chiusura e di controllo. Questi atteggiamenti malsani e poco rispettosi di se stessi creano uno sconvolgimento più o meno grave del contatto con la realtà interiore ed esteriore dell'individuo. Senza la relazione con se stesso, l'individuo si separa dalle manifestazioni della propria presenza e dell'amore che vibra in lui. Amore che talvolta si allontana così tanto dalla persona che la difficoltà ad amare se stessa nasce dal fatto che non si riconosce più nel proprio vissuto affettivo, corporeo ed energetico; si identifica in quello che pensa di essere, in quello che fa ed anche in ciò che possiede, ma non riconosce più quello che prova e nemmeno il vissuto del suo essere, che è completo e globale.

Allora, come fare per essere? Suggestisco a tutti di fermarsi per un po', da quindici a venti secondi, sufficienti per constatare la nostra presenza. È il

grande segreto del momento presente. Qui ed ora, noi ci siamo sempre, non importa se ci allontaniamo da noi stessi o ci dimentichiamo di noi stessi, altri quindici-venti secondi sono sufficienti per identificare quello da cui cerchiamo di fuggire da anni. Quindici-venti secondi: sufficienti anche per osservare i meccanismi di difesa, al servizio delle nostre trappole relazionali. Ebbene sí, pochi secondi sono sufficienti per cambiare il corso della vita. Si tratta in sostanza di imparare a ricentrarsi in se stessi, cioè a dirigere in modo consapevole la nostra attenzione verso il nostro universo interiore, per identificare tutte le informazioni che vi circolano.

Il cammino del ritorno verso se stessi

Grazie all'apprendimento della centratura, l'analisi dell'ascolto e l'accoglienza di sé favoriscono il ritorno verso se stessi. Molte persone hanno abbandonato se stesse da così tanto tempo che cercano e continuano a cercare sempre nell'esteriore il cammino che conduce al ritorno verso di sé. Immaginate una persona che desidera rientrare a casa, ma che per una ragione qualsiasi non si ricorda più dove si trova la sua casa. La sgradevole sensazione di sentirsi persa risveglia una paura che si trasforma in fretta in panico. Senza esserne consapevole dimentica il proprio bisogno reale, che sarà trasformato in desiderio di calmare a tutti i costi l'insicurezza che prova. Non è più in una relazione sana, né con se stessa per le sensazioni che prova interiormente, e nemmeno con la realtà esteriore. Questa persona cercherà dappertutto, può chiedere aiuto ed anche essere accompagnato da molti nel tentativo di ritrovare la strada verso casa sua, ma rischia di allontanarsi ed anche di perdersi, malgrado le buone intenzioni di tutti. Ora immaginate che il suo primo riflesso sia di fermarsi e di centrarsi, e malgrado il malessere e la paura non perda mai di vista il suo bisogno reale. Riflette dunque sui diversi sistemi disponibili che le permettano di ritrovare il cammino verso questo spazio personale così prezioso, ed allora può ricordarsi dei punti di riferimento importanti oppure semplicemente si ricorda di avere una carta d'identità sulla quale è scritto il suo indirizzo. Ah, com'è bello rientrare a casa!

La centratura è un mezzo semplice ed efficace che permette di migliorare la qualità della nostra presenza di fronte alle realtà interiori ed esteriori del nostro universo. Una presenza sana crea ed approfondisce la relazione con se stessi e con l'universo esteriore. La centratura offre la possibilità di abbandonare le trappole relazionali che rinchiudono la persona in un circolo vizioso. Perché non cambiare questo circolo doloroso con un circolo più luminoso? Con l'ascolto e l'accoglienza di sé inizia la relazione con se stessi, che a sua volta favorisce un migliore ascolto di sé ed un'accoglienza sempre più calorosa, e quindi una relazione autentica sempre più profonda. Non giriamo più a vuoto, siamo in movimento in noi ed intorno a noi. Paragono questo fenomeno alla creazione di una spirale che favorisce la libera circolazione dell'amore e delle sue numerose manifestazioni.

Siamo esseri relazionali e solamente quando realizziamo, accettiamo e viviamo questa realtà, ritroviamo la memoria della nostra vera identità. Tutto è scritto in noi. Non c'è niente da fare per essere, ma siamo umani ed abbiamo

dei bisogni. L'apertura a quello che siamo realmente crea l'apertura ai nostri bisogni e stimola la creazione di uno spazio relazionale sano ed armonioso. In questo spazio recuperiamo la nostra reale capacità d'espressione, comunicazione, guarigione e creazione.

CAPITOLO 2

L'apertura indica l'accettazione del movimento della vita in sé

Alcuni secondi sono sufficienti per cambiare il corso della vita di una persona. Ad alcuni questo sembra di certo troppo bello per essere vero, ma è la realtà. La vita non è che un movimento e la sua fluidità dipende dalla nostra apertura alle sue diverse manifestazioni. Dico e ripeto ancora che una persona in relazione costituisce il punto centrale dell'esperienza umana. Ogni persona porta in sé questo reale bisogno di essere in relazione, ma non applicando questo principio umano universale di fatto vive ancora più complicazioni.

Mi permetto di affermare che la chiusura è l'origine e la conseguenza degli squilibri e delle difficoltà di adattamento. Che la persona scelga o no questa possibilità in modo consapevole, si complica la vita, perché la chiusura limita ed ostacola in modo considerevole il movimento naturale della vita. La chiusura crea le difficoltà personali ed interpersonali e crea malessere e malattie, che talvolta portano alla distruzione del corpo. Molte persone si complicano la vita assentandosi temporaneamente dal cuore. Alcune arrivano fino a privarsi della salute psichica, affettiva o fisica, mentre altre talvolta si tolgono la vita in modo brutale. Allora non esagero dicendo che alcuni secondi sono sufficienti per aprirsi alla vita. Osando analizzare per qualche secondo, ogni persona scopre e sente pienamente il bisogno di vivere intensamente ogni secondo della propria esistenza terrestre.

La chiusura non favorisce la relazione, perché, lo ricordo, essere in relazione è prima di tutto aprirsi e farsi conoscere. La chiusura limita o impedisce completamente questa tappa fondamentale ed essenziale per la vita ed in un primo tempo si esprime in un rifiuto di accogliere le giuste informazioni personali, e poi in un secondo tempo in un rifiuto di esprimerle in modo spontaneo ed autentico. La chiusura mantiene la persona in uno stato di squilibrio e disarmonia, perché nuoce molto al processo di soddisfacimento dei bisogni reali, inoltre influenza il contatto con la realtà. In effetti, dal momento in cui compare il rifiuto di un aspetto della realtà, si crea inevitabilmente un aggiustamento o un adattamento della realtà. Non c'è bisogno di cercare molto lontano per avere esempi evidenti di questo fenomeno. È sufficiente accettare di osservare e vedere certe aberrazioni così attuali ai giorni nostri. Viviamo in un mondo in cui moltissime proposte che deformano la realtà non solo sono presentate, ma sono accolte ed acquisite.

Un modello di prestazione allarmante

Spesso faccio riferimento ai modelli di prestazione e di successo proposti dalla società occidentale. Questi modelli pullulano di concetti completamente incoerenti e soprattutto irrealistici, che hanno la pretesa di migliorare la qualità della vita. La prestazione e il successo personale, relazionale, professionale, sociale e - perché no - mondiale, già che ci siamo, secondo questa visione portano alla felicità e alla crescita personale. Investite nell'apparire, nel fare e

nell'averne. Pagate di persona. Scaglionate i pagamenti su venti o trent'anni e soprattutto non dimenticate di stipulare delle assicurazioni. Forse un giorno raggiungerete il successo che porta alla felicità garantita o ad un indennizzo di danaro, se la vostra assicurazione contiene naturalmente una clausola che copre tutti i rischi, eccetto gli atti di Dio. Su, non perdetevi tempo, sospendete la vostra vita ed abbiate pazienza. Oh sí, pazienza! Perché evolverete in un universo dove avrete tutte le possibilità di divenire paziente o cliente, nell'attesa o alla ricerca di un po' di sollievo a tutti i vostri mali.

È evidente che non si tratta di giudicare né tanto meno di condannare questa dinamica e tutti coloro che vi partecipano numerosi. Al contrario, tento di favorire uno sguardo lucido e benevolo in tutti. È tempo di superare la semplice osservazione di questa realtà fallace. Regolarmente ne parlo con le persone a me vicine, parenti, amici e clienti; questi incontri mi permettono di constatare un aspetto evidente ed inquietante: nonostante la maggior parte di queste persone siano consapevoli dell'indecenza di queste proposte illusorie, cionondimeno ne rimangono prigionieri a vari livelli.

Perdersi per la paura di perdere

Incontro persone che non hanno alcuna centratura, per es. genitori stracarichi di impegni che crollano sotto tutto quello che c'è da fare. Stanchi, smarriti, in preda al senso di colpa, non distinguono più le responsabilità reali dagli impegni di qualsiasi genere. La vita va troppo in fretta, si dicono, ma questo avviene per tutti, non abbiamo scelta. Questa riflessione illustra a meraviglia come l'intervento del mentale serva spesso a mantenere trappole malsane, seguendo false credenze. Molte persone sono prigionieri del desiderio di piacere e della ricerca, spesso disperata, del raggiungimento di una perfezione disumana ed allo stesso tempo irrealistica. Riuscite ad immaginare il numero di persone alle quali non piace quello che si manifesta nel corpo e quello che provano nel campo affettivo dell'esperienza umana? Quante persone tentano di modificare i comportamenti, gli atteggiamenti umani e persino l'apparenza fisica? Quante persone lottano per non cadere nella tentazione di conformarsi ai criteri attuali di prestazione? Con ciò non intendo dire che si debba rinunciare a tutti i principi che reggono la nostra società. Incoraggio tutti a restare vigili, per essere certi che l'apparire, il fare e l'averne siano al servizio della persona. La tendenza attuale suggerisce il processo inverso, che consiste nel credere e nell'investire in questi aspetti, nella speranza di essere felici, un giorno.

È sufficiente approfondire un po' la materia, per scoprire che alla base di questi fenomeni di prestazione e di ricerca di successo a tutti i costi vi sono numerose paure, e specialmente la paura della mancanza d'amore o la paura di perdere questo amore tanto cercato. L'individuo adotta modelli proposti dalle strutture esteriori, malgrado i numerosi segnali che il corpo gli invia per avvertirlo che il ritmo imposto non gli sta per niente bene. Il desiderio di piacere e la paura di dispiacere superano la consapevolezza dell'incoerenza di questo concetto di prestazione destinato a fallire. Ogni decennio offre la sua dose di nuovi criteri che definiscono il concetto di successo. Quest'altro peso ha

come conseguenza l'aumento del peso da sopportare e l'intensificarsi della paura e della sensazione di non essere all'altezza. L'individuo, uomo o donna che sia, ora deve avere una prestazione a livello professionale e contemporaneamente essere presente nella famiglia, deve mantenere un'apparenza impeccabile, migliorare la forma fisica, avere molti amici, svolgere più attività interessanti, possedere tutto ciò che desidera, riempire tempo e spazio e mantenere questo ritmo sfrenato, diventando anche zen. Niente di meno, e non dico altro ...

Antiche tracce ...

Il fatto di sottolineare le false credenze associate a questo grande tranello sia personale che sociale, permette di comprendere che dietro questi atteggiamenti e comportamenti continuano ad esserci antiche tracce del pensiero giudaico-cristiano. La dinamica della prestazione dimostra un paradosso evidente: l'aumento della popolarità della prestazione e lo sviluppo dell'individualismo sono strettamente collegati al concetto che l'individuo ha dell'egoismo, della paura di essere punito e non ultimo della paura della solitudine. Volendo evitare di sentire tutto ciò, la persona si allontana da se stessa, seguendo principi che inevitabilmente non faranno che creare o ricreare questo vissuto umano così pesante da sopportare.

Il mio scopo, qui ed ora, non riguarda per nulla l'elaborazione di un processo di qualche principio religioso, ma insisto di nuovo per segnalare l'impatto della religione, applicata talvolta in modo fraudolento. In effetti, alcuni dogmi religiosi sono presentati come verità assolute, mentre invece non sono che interpretazioni di leggi universali. Nella realtà attuale non ci troviamo più nell'era della dualità del bene e del male. È tempo ora per ciascuno di noi di comprendere che ci troviamo nell'epoca dell'apertura al nostro vero essere, potente fonte d'amore che ci guida nell'esperienza umana universale. Non abbiamo più bisogno di una visione ritenuta superiore, imposta dall'esterno. Non abbiamo più bisogno di questa promessa del paradiso celeste o dell'illuminazione a patto che accettiamo una condotta che spegne la riconnessione dell'essere con la propria luce interiore. Non aspettate più di vedere e cercare di percepire la luce alla fine del tunnel. Scegliendo un modo di essere centrato sull'apertura, ritroverete l'accesso alla vostra vera essenza, alla vostra luce che illumina il cammino del ritorno verso di sé, il cammino della profonda e totale esperienza dell'esistenza umana.

Il principio è semplice, ma applicarlo richiede una presenza continua, poiché molti divieti accompagnano sempre in modo insidioso la ricerca della felicità e del senso della vita. Le nozioni del bene e del male evocano una profonda paura nell'essere umano, quella di soffrire e di essere infelici. Sempre in questa prospettiva, per evitare l'infelicità e la sofferenza l'essere umano opta per la chiusura, tentando così e con altri mezzi di perfezionare il controllo, sperando di sviluppare una padronanza di sé che lo protegga dal misurarsi con l'esperienza umana, giudicata negativa e troppo dolorosa da vivere. La persona vive quindi in un reale stato di non-consapevolezza e d'ignoranza, poiché il

controllo non può che uccidere la relazione, annientando tutte le possibilità d'apertura.

In realtà, il desiderio di sviluppare un controllo efficace nasconde diverse paure. La nozione di controllo costituisce un tema importante, di cui si parla moltissimo in psicoterapia. Si tratta anche di una motivazione molto popolare per la richiesta di una consultazione; molte persone sono alla ricerca di soluzioni per perfezionare il loro controllo, senza essere consapevoli che talvolta tentano disperatamente di salvaguardare un modo per sopravvivere. In tal modo, impediscono a se stessi di vivere intensamente l'esperienza umana. È comune osservare che queste persone sono spaventate dalla sensazione di vuoto interiore e dalla mancanza del senso della vita. Hanno una grande difficoltà a fermarsi e ad identificare i propri bisogni reali. Spesso incontro persone completamente perse, che tentano di crearsi paradisi artificiali per non sentire più la paura di non giungere mai alla felicità nella loro vita terrestre attuale.

Navigare evitando l'infelicità

La trappola è pericolosa, perché la paura di soffrire si confonde con il senso profondo della nostra esistenza terrestre. Come ho già detto prima, domando sempre alle persone che incontro di condividere e definire i loro diversi concetti esistenziali, come per es. la felicità o l'amore, e noto una tendenza diffusa a confondere la nozione di presenza e di assenza. In quest'ottica, la felicità è definita dall'assenza di infelicità, la sicurezza dall'assenza di insicurezza, la fiducia in sé dall'assenza di paure ecc. Questa tendenza non tiene conto della realtà, mi parla piuttosto della paura e del desiderio di non provare più sofferenza o malessere umano.

Lo stesso vale per quanto riguarda il senso dell'esistenza umana. Una falsa credenza, condivisa da molti, consiste nel pensare che lo scopo della nostra presenza sulla Terra o la crescita personale si limiti al sentirsi bene, allo stare bene. Il tranello è evidente e quasi madornale, perché rivela sempre la famosa dicotomia tra il bene e il male. Se per evolvermi devo sentirmi sempre bene, significa che non devo sentirmi male e soprattutto non avere difficoltà. Se mi sento meno bene, allora non va bene. Siccome non mi riconosco nel credo giusto, devo fare di tutto per uscirne. Fare di tutto per uscire dall'esperienza psichica, affettiva e corporea; mi allontanano da me stesso ed evito le situazioni che possano risvegliare le sensazioni non collegate allo stato del benessere tanto cercato. Cambio rotta, navigo per evitare le infelicità invece di remare verso la felicità. Fare di tutto per uscire dall'esperienza affettiva e corporea umana, mentre è sufficiente penetrarvi per qualche secondo per identificare il bisogno, per poter ristabilire l'armonia e la pace interiori. Lo scopo dell'esperienza terrestre non sarebbe piuttosto e più semplicemente quella di essere? La nostra presenza non ci permette forse di vivere proprio in modo intenso ogni secondo della nostra vita? Io sono, dunque sento. Io sento ed esprimo quindi la mia presenza Io Sono. Quando mi esprimo e comunico il mio stato d'animo, incontro il movimento di vita in me e finalmente incontro la mia anima.

La chiusura ci allontana veramente dalla nostra forza interiore e dalle nostre reali potenzialità, perché riduce in modo considerevole l'autenticità e la spontaneità, crea ed alimenta le false credenze, i desideri e le illusioni. Per continuare a chiudersi, con lo scopo di proteggersi dall'essere disturbato, fatto considerato negativo, l'individuo deve usare diversi meccanismi di difesa e strategie per controllare ciò che considera una minaccia. L'errore è palese, perché la persona impara a non fidarsi della realtà. Dal momento in cui c'è un rifiuto di un aspetto della realtà, avviene per forza un adeguamento o un adattamento della realtà. Questo intervento implica una deformazione più o meno sottile dei fatti, a prescindere dalla loro importanza e natura.

È essenziale comprendere l'impatto della chiusura e dei conseguenti adattamenti che creano uno dei peggior veleni che osservo ogni giorno: la menzogna. Del resto, bisogna prender nota e non dimenticare che esiste solo uno spazio umano capace di mentire e per di più capace di credere alle proprie menzogne. Il suo nome ci suggerisce persino una traccia ... Il mentale fa rima - a suo modo - con bugiardo; il cuore e il corpo non mentono mai. La menzogna crea una grave disarmonia nelle sensazioni psichiche, affettive e corporee. È importante quindi smascherare ogni tentativo menzognero di chiusura e di adattamento della realtà, per aprirsi a ciò che si sente realmente nell'esistenza umana.

Per comprendere meglio la dinamica della menzogna, è essenziale porre l'interesse sul funzionamento del principale interessato: il mentale. Faccio presente che quando uso il termine 'mentale' da solo, mi riferisco al mentale inferiore dissociato dal mentale superiore che integra tutta la nostra coscienza di essere, il Sé. Il mentale vuole comprendere tutto e soprattutto gestire i diversi aspetti della realtà, utilizzando molto attivamente il giudizio per mantenere la chiusura, e sviluppa un sistema creato da false credenze, che limitano l'accesso alla realtà, deformandola o semplicemente negandola. Inoltre, crea ed alimenta tra gli adepti del controllo di sé un flagello molto comune ed estremamente contagioso: la diffidenza, che impedisce in modo particolare il movimento naturale delle manifestazioni spontanee della vita e nuoce gravemente a tutti i tentativi di 'mollare la presa' che ritiene troppo minacciosi.

Nonostante i fenomeni provocati dal mentale e la diffidenza nuocciano alla sana evoluzione dell'essere, è inutile giudicarli o condannarli. La persona deve piuttosto imparare ad accoglierli semplicemente con un sorriso. Il mentale crede veramente di aiutarla, ma in generale controlla ed è abbastanza orgoglioso e deve arrendersi all'evidenza per essere messo al servizio della persona, perché è molto utile grazie alla capacità di identificare i diversi aspetti della realtà. Il mentale usato in modo sano permette alla persona di imparare a conoscere, a riconoscere e ad analizzare in modo adeguato i diversi elementi dell'universo interiore ed esteriore.

L'apertura garantisce l'apertura

Da alcuni anni, nella mia vita personale e professionale uso ed applico una legge universale molto semplice. Peraltro la propongo a tutte le persone che hanno difficoltà a distaccarsi dalla nozione del bene e del male. Questa legge stabilisce solamente che la chiusura garantisce la chiusura, mentre l'apertura garantisce l'apertura. La chiusura provoca troppo spesso la chiusura dell'altro, mentre l'apertura ne incoraggia l'apertura, ma non può garantire che anche l'altro si apra, perché noi non siamo responsabili delle sue scelte, mentre invece la manteniamo in noi, il che è già un enorme vantaggio. In qualsiasi contesto non dovete più chiedervi se un'azione è buona o cattiva: chiedetevi piuttosto se favorisce l'apertura o la chiusura. La chiusura garantisce la chiusura, l'apertura invece apre la via ad infinite possibilità. Non è una legge basata su un sistema di ricompensa o punizione, non ci sono né condizioni, né regole da subire, né promesse di una felicità futura. Questa legge enuncia una realtà che descrive semplicemente il movimento dinamico della vita.

Nella mia esperienza personale e professionale, l'analisi dell'apertura mi permette di verificare ogni giorno la validità di questa legge universale. Assisto molte persone nel ritorno verso se stesse, le incoraggio ad osservare le chiusure e le sostengo nei numerosi tentativi d'apertura. Insieme assistiamo a questi fenomeni d'apertura che creano un'espansione straordinaria della coscienza di sé e delle manifestazioni della presenza del vero essere. Vedo persone che lasciano cadere l'aspettativa, smettono di cercare la luce alla fine del tunnel e si accorgono che hanno il potere di accedere alla propria luce. L'impatto dell'apertura ha un peso importante nella loro vita e persino in quella delle persone vicine. Numerose testimonianze confermano che l'apertura crea un profondo cambiamento nel comportamento: la persona non usa più solo il mentale, ma accede ad una coscienza più profonda del suo essere, che si esprime con una grande apertura della mente. L'apertura crea la relazione con se stessi e con l'altro e permette un incontro autentico e prezioso: l'incontro con l'anima.

Incoraggio sempre tutti a modificare il modo d'interagire con tutti gli aspetti della vita interiore ed esteriore. È ormai tempo di distaccarsi veramente dalla nozione del bene e del male. L'essere umano ha bisogno di alleggerirsi, è tempo di smettere di perdersi, aderendo a modelli frustranti ed insoddisfacenti. Questo passo verso l'apertura non ha bisogno di analisi complesse e fastidiose degli atteggiamenti umani, suggerisce piuttosto di permettersi di posare su di sé e sull'universo esteriore uno sguardo vero ed onesto. L'essere umano ha veramente bisogno di alleggerirsi, e lo fa quando investe le energie nel creare uno spazio sano nel presente, considerato che il fattore tempo è relativo al momento presente. D'altronde, raccomando caldamente di sostituire la parola 'tempo' con il termine 'spazio', visto che il fattore tempo non è mai una valida ragione per non rimanere in se stessi, a prescindere da quanto può succedere. Se ogni persona si riappropriasse del diritto di rimanere in uno spazio relazionale sano, l'apertura umana che ne deriverebbe sarebbe amplificata, la nozione rigida e riduttiva del bene e del male lascerebbe il posto ad una

prospettiva sana d'apertura dell'esperienza umana a tutti i livelli e l'apertura del cuore guiderebbe poi l'incontro dell'anima e della mente nell'esperienza psichica, affettiva, fisica ed energetica dell'esistenza umana.

CAPITOLO 3

La paura e le emozioni: dalla reazione all'espressione

Privato di relazioni sane per la mancanza d'apertura al proprio universo interiore ed esteriore, l'essere umano perde la capacità di esprimersi e di comunicare ed entra nel meccanismo di reazione piuttosto che di interazione con sé e con gli altri. Lottando contro la propria natura umana, finisce per ingaggiare una battaglia ed evidentemente finisce per credere che la vita non sia altro che una lotta. Non comprende che la sua strategia principale consiste nel considerare se stesso il suo più acerrimo nemico. L'essere umano di oggi ha paura di soffrire e condanna la propria vulnerabilità che considera una debolezza, poiché la giudica incapace di difenderlo dal male. Dichiarata guerra agli aspetti affettivi non guidati dal mentale razionale, che ritiene possa dargli più sicurezza. Ne consegue una caccia alle emozioni sgradevoli ritenute negative. Le armi usate sono la combinazione di una bella dose di giudizio e di un eccessivo controllo di sé. In effetti, noto un incoraggiamento costante, anzi un'idealizzazione pericolosa del controllo della paura e delle emozioni. Con il pretesto di distruggere le barriere create dalla paura e di evitare i problemi associati alle emozioni, la persona impedisce la creazione di ponti, essenziali all'espressione di sé ed alla comunicazione con gli altri.

Le manifestazioni della paura e delle diverse emozioni umane sono incomprese e criticate a tal punto che causano atteggiamenti e comportamenti malsani, procurando all'essere umano una profonda sofferenza. Dietro questa mancanza di rispetto e di compassione per la natura umana c'è la nozione del bene e del male. In effetti, la tendenza molto diffusa a volersi sottrarre dall'esperienza delle emozioni sgradevoli deriva dal desiderio di essere felici e dall'illusione che il controllo di sé protegga dal male e favorisca il raggiungimento della felicità, un desiderio ed un'illusione tessuti dal mentale che porteranno ad un fallimento inevitabile, dovuto solo alla mancanza di conoscenza e di comprensione dei fenomeni affettivi. Nonostante le pratiche di divorzio risvegliano di solito emozioni difficili da vivere, esso segna l'inizio di una liberazione senza precedenti.

Non esitiamo quindi ad aprire gli occhi per individuare le false credenze e ristabilire i fatti reali. Riscontro che ci sono molte false credenze diffuse e sbagliate, che contribuiscono moltissimo a perpetuare una comprensione fuorviante del mondo delle emozioni, del loro funzionamento e della loro reale utilità. Quando l'individuo accede ad una corretta comprensione di questi fenomeni, comprende i potenziali pericoli reali della scelta del controllo di sé. Propongo quindi un approccio ed un colloquio chiarificatore dei temi trattati spesso in psicoterapia.

La paura

Il fenomeno della paura è sottoposto a molti giudizi. Il giudizio più frequente lo pone in stretta relazione con i blocchi personali e relazionali. Le

critiche espresse sono drastiche ed arrivano fino alla totale esclusione di questo stato. Nell'accezione popolare, la paura è definita come un freno per l'evoluzione dell'individuo. Non è quindi sorprendente osservare che le persone si sforzino tanto per superare le paure che, secondo loro, sono colpevoli di limitare la libertà di essere e di agire.

In realtà, la paura non è che un semplice sistema d'allarme, che rivela la presenza di una minaccia reale o immaginaria alla nostra integrità personale. Non è certamente la paura che crea il blocco, bensì la chiusura alla paura e soprattutto alla sensazione di paura che crea molte inquietudini e tormenti nella vita quotidiana. Quando una paura si presenta alla coscienza e non è accolta né compresa, la persona si espone al pericolo di perdere il contatto con eventi importanti delle realtà interiori o esteriori.

Per spiegare in modo semplice il concetto della paura, uso regolarmente l'esempio di un rilevatore di fumo, il cui uso e buon funzionamento permettono di segnalarci la presenza di fumo che, a sua volta, ci avverte della possibilità di una minaccia, come per es. un incendio. Quando l'allarme scatta, non significa che ci sia un incendio, ma solo che il sistema rileva una variazione dell'atmosfera che corrisponde al fumo, e provoca necessariamente una reazione nella persona che deve procedere ad una valutazione rapida dell'evento. Una reazione che provoca panico invece nuoce al buon svolgimento dell'azione da intraprendere. Un buon contatto con la realtà favorisce moltissimo la precisione e la rapidità dei diversi interventi richiesti.

La paura ci indica quindi che esiste una realtà interna od esterna che causa una profonda inquietudine e che è necessario un intervento preciso nella realtà. Un individuo che ha una sana relazione con se stesso accoglie la paura, l'ascolta e si mette in contatto con gli altri aspetti reali, per avere una visione precisa e completa.

Procediamo in modo molto concreto: sono a casa mia e d'improvviso sento un allarme. Quest'informazione diventa prioritaria finché non conosco la fonte esatta dell'allarme che è scattato. La mia attenzione si fissa completamente sulla situazione attuale, ho bisogno di identificare in modo rapido gli elementi reali che mi permettano di comprendere che cosa sta veramente succedendo. Se alzandomi mi accorgo del fumo, capisco immediatamente che devo uscire dalla stanza senza aspettare di avere altre informazioni, ho bisogno di trovarmi in uno spazio dove possa fermarmi di nuovo per valutare la situazione in modo obiettivo. Se invece mi rendo conto che mio figlio ha appena bruciato i toast, certamente la mia reazione ed il mio piano d'evacuazione si interrompono.

Per quanto riguarda gli atteggiamenti che la maggior parte delle persone ha nei confronti nel loro sistema d'allarme, osservo due tendenze frequenti dovute al desiderio di controllare le emozioni. Queste tendenze diventano la fonte di notevoli trappole relazionali. Il primo atteggiamento consiste nel chiudersi a tutte le manifestazioni della paura. L'individuo non si fida della sua paura e preferisce ignorarla, piuttosto che cadere nella sua trappola. Ma la

paura non tende nessuna trappola, informa solamente! Il fatto di considerarla come un freno, una trappola o un blocco contribuisce al desiderio e alla volontà di controllarla fino a negarne l'esistenza. Negarne la presenza e l'utilità reale equivale a togliere le batterie del nostro rilevatore di fumo (per non essere più disturbati ...).

Al contrario, e sempre per via della mancanza di contatto con se stessi, si mette in moto la reazione di panico. Dal momento in cui la manifestazione della paura si fa sentire, la persona si agita come se si trattasse inevitabilmente di un dramma, e non ha più accesso ad uno spazio sano, che le permetterebbe di valutare la situazione e di accertare se il pericolo è reale, e non ha più la possibilità di mettersi in contatto con la realtà.

Riguardiamo ancora una volta la scena: il rilevatore di fumo fa scattare l'allarme, se rifiuto di sentire la paura, entro nel panico e scappo fuori dalla casa. Mi agito, non sapendo che cosa pensare, poi nel giro di pochi minuti mi accorgo che non c'è né fumo né un altro segno della presenza di un incendio. La consapevolezza di questa realtà mi permetterà di sdrammatizzare la situazione, di ritornare in casa e di andare verso il rilevatore per comporre il codice che lo disattiverà. È molto semplice, a meno che non mi trovi in uno stato di panico più forte. Se sono troppo preso dalla paura, perdo la mia capacità di reazione, forse nel giro di un attimo mi avvicino alla casa, ma il suono dell'allarme causerà di nuovo la mia fuga. Se rifiuto di sentire questo suono, di percepire questo disturbo, è impossibile ristabilire la calma e l'armonia. La chiusura a quest'esperienza sgradevole mi mantiene ad una certa distanza, e non posso più rientrare in casa.

Per quanto riguarda l'esperienza umana del panico, nel caso qui preso in esame la paura è considerata ed utilizzata come un rilevatore di disturbo. Qualsiasi disturbo è automaticamente interpretato come drammatico. Questo avviene spesso nelle persone che esercitano un grande controllo sulle sensazioni ed emozioni: non appena percepiscono anche una piccolissima manifestazione della paura, la recepiscono e la vivono come una minaccia di perdere il controllo. L'esperienza del panico dimostra un'evidente mancanza di relazione con se stessi, poiché la persona rifiuta qualsiasi disturbo che possa risvegliare la sensazione di paura e così non ha più accesso al proprio sé. La chiusura garantisce la chiusura. In quest'ottica, è impossibile rimanere realmente in se stessi, ed ancora meno aprirsi alla percezione dell'esperienza umana quotidiana.

Spesso incontro persone che si sono chiuse per evitare di ritrovarsi in uno stato di paura. Esse devono capire che fino a quando non si permetteranno di sentire la paura per qualche secondo, vivranno in uno stato d'ansia quasi continuo, che a tratti lascia il posto ad un'angoscia estremamente difficile da vivere. Questa è la triste realtà di molte persone. Per non sentire la paura per qualche secondo, alcune persone subiscono le conseguenze di questa chiusura per tutta la vita.

La paura in sé non è un blocco, ma piuttosto il rifiuto delle sensazioni psichiche, affettive, corporee ed energetiche della paura, che si trasforma poi in blocco. La paura non è la fonte del disturbo, mostra solo la sua presenza, così come il rilevatore di fumo non è responsabile dell'incendio. Solo quando la paura è rimossa, negata, respinta o repressa, il movimento naturale della vita è sospeso. Dal momento in cui la persona le accorda il diritto di esistere e di vivere in sé, ritrova la propria libertà di essere e di continuare il proprio cammino.

È quindi indispensabile comprendere veramente questa distinzione fondamentale: non è perché ho paura di disturbare che non prendo la parola durante un incontro, ma piuttosto per evitare di sentire la paura. Se nel corso di questo incontro accetto di sentire la paura, non subirò alcun blocco, prendo la parola senza cercare di negare l'accelerazione dei battiti del cuore, che riprenderanno rapidamente la loro cadenza abituale appena ho iniziato il mio intervento. La paura non pregiudica l'apertura, talvolta colora e rende la sua esperienza meno gradevole, ma non impedisce nessuna manifestazione dello stato d'animo. Nel processo d'affermazione, la sensazione della paura conferma anche l'apertura reale alle dimensioni represses o rimosse da molto tempo.

Accettare di sentire la paura permette di sdrammatizzare molto e di provare un senso di liberazione che porta ad una comprensione molto più corretta degli eventi reali. La persona comprende soprattutto che il pericolo temuto e previsto riguarda eventi sgradevoli vissuti nel passato. Un evento attuale fa scattare una paura intimamente legata al risveglio di una memoria associata a vecchie situazioni, vissute in un periodo di vulnerabilità. A quel tempo, la persona non disponeva di mezzi concreti ed efficaci per proteggersi in modo adeguato, la persona adulta invece dispone nel proprio presente di molti mezzi per affermarsi, adattandosi in modo sano alla realtà attuale, ed ha sempre la scelta di rifiutare, di dire di no a ciò che non le piace. Può anche individuare e chiedere in modo chiaro ciò di cui ha bisogno. L'apertura e l'accettazione della sensazione della paura ci permette di recuperare le nostre potenzialità di espressione, comunicazione, guarigione e creazione.

Le emozioni

Le emozioni non subiscono la stessa sorte della paura, poiché nonostante alcune siano vittime di un controllo eccessivo, altre sono cercate e vissute. Le emozioni fanno parte dei fenomeni che si rifanno sempre al famoso concetto del bene e del male: alcune sono considerate positive, mentre altre hanno una connotazione più negativa. Le emozioni non sono né positive né negative. È certo che alcune, come la tristezza o la rabbia, provochino più disagio e malessere, mentre altre siano molto più gradevoli da percepire, ma anch'esse non sono né positive né negative.

La chiusura al mondo delle emozioni si attua essenzialmente nell'ottica di evitare le emozioni giudicate negative, aprendosi invece per vivere il massimo di emozioni positive. Anche questa reazione dimostra una mancanza di

conoscenza e di comprensione della dimensione affettiva. L'opzione "solo emozioni piacevoli" non è disponibile nell'essere umano. Cercando di controllare le proprie emozioni, la persona si chiude e blocca l'accesso al ponte che la collega alla propria dimensione affettiva. È questa mancanza di relazione con se stessi e la chiusura al mondo interiore che mantiene in vita molte credenze sbagliate ed irrealistiche sulle emozioni e la loro importanza nel processo relazionale. Il mentale tende a convincere l'individuo di essere al sicuro fino a quando non lascia il Quartiere generale, vale a dire la propria testa. Questa strategia di controllo causa un ritiro, se non addirittura una perdita di coscienza di zone specifiche del corpo e delle dimensioni ad esse collegate. Questo ritiro si trasforma poco a poco in un non riconoscimento di se stessi, che a sua volta mantiene uno stato di non consapevolezza ed ignoranza. La persona, prigioniera del proprio universo mentale, ignora ciò che si trova realmente in se stessa e ciò che avviene nel proprio corpo e nelle diverse zone. D'altronde, non osa mai troppo avventurarsi in esse, per paura di incrociare diversi disagi, come la paura o le emozioni, sempre considerate come potenziali nemici devastanti.

Purtroppo la persona si priva dell'incontro di messaggeri importanti. Le emozioni si rivelano essere i nostri più fedeli messaggeri e si manifestano in relazione ad un problema, ad un semplice fatto od evento collegato ai nostri bisogni, al loro soddisfacimento o non soddisfacimento. Sicuramente esse sono i ponti che costruiamo tra le nostre dimensioni umane, che permettono alle emozioni di viaggiare liberamente fino alla loro destinazione: la porta della nostra consapevolezza, dove si presentano semplicemente per consegnarci il loro messaggio. Quando circolano liberamente e sono accolte, ascoltate, identificate e poi riconosciute, le emozioni sono solo agitazioni passeggere che percorrono il nostro spazio interiore, e comunque ci abbandonano abbastanza rapidamente, non appena hanno compiuto il loro mandato.

Purtroppo si osservano più frequentemente diverse situazioni segnate dalla lotta e dal controllo. Il messaggero si presenta alla porta e bussava, ma non ottiene risposta; rifugiatisi nel mentale, la persona rifiuta di aprire per paura di essere disturbata, si attiva, attende ad altre faccende, con il desiderio che il suo visitatore se ne vada. Così sottovaluta la fedeltà del messaggero, che non se ne andrà fino a quando non avrà recapitato il messaggio. Se non ottiene risposta, farà il giro della casa, busserà alla porta di dietro e forse anche alle finestre. La persona, nascosta dentro di sé, si sentirà un po' invasa e forse alla fine reagirà e aprirà la porta, ma l'accoglienza rischia di essere poco calorosa: "Non venire a disturbarmi, non sono interessato, ritorna da dove vieni, vattene!" Talvolta l'accoglienza sembra un interrogatorio freddo e distante: "Da dove vieni? Perché mi disturbi in questo momento? Chi ti manda? Che cosa significa tutto ciò? Chi è responsabile della tua visita e della tua presenza da me oggi?" Il messaggero non può rispondere a tutte queste domande, non può che consegnare la missiva, di cui ignora persino il contenuto. Come il rilevatore non è responsabile dell'incendio, così l'emozione non è responsabile dello stato interiore: che si tratti di una gioia o di un dolore, mostra semplicemente la sua presenza.

Se la persona apre semplicemente la porta accogliendo il messaggero con un: "Buongiorno! Hai qualcosa da trasmettermi?", il messaggero consegna semplicemente la missiva e se ne va. Un rifiuto di ricevere segna l'inizio di una lotta che può durare per un lungo periodo, causando seri danni. Ritorniamo al nostro messaggero che si impunta sul rifiuto: lungi dall'allontanarsi senza avere adempiuto il suo compito, si insedia temporaneamente nel terreno vicino e sta in agguato, non appena vede una minima apertura, vi si precipita. Non dimentichiamo che lo fa sempre con il fine di consegnare il messaggio. Più la persona fugge e più il messaggero è costretto a cercare una crepa o una fessura. A causa della mancanza d'accoglienza finisce per infiltrarsi in un modo o nell'altro, causando indubbiamente molto più che devastazioni o danni.

Non è auspicabile invece invitare il messaggero a penetrare e ad installarsi nella propria 'casa', perché non sa che cosa fare e per passare il tempo e compensare il vuoto che sente, mangerà le emozioni, scavando nelle vostre riserve energetiche! Non possiamo rimanere in un contatto continuo con le nostre emozioni, che costituiscono una dimensione importante, ma dar loro tutto lo spazio nell'esperienza umana equivale a negare l'importanza delle altre dimensioni umane interiori ed esteriori. Incoraggiando quest'invasione, la persona sente un calo di energia ed una perdita di collegamento con l'esteriore, perché lo scopo del messaggero è quello di informare su fatti reali collegati all'universo interiore ed esteriore. La conoscenza di questi fatti è essenziale, affinché un intervento adeguato possa essere scelto ed effettuato. In definitiva, le emozioni ispirano gli stessi principi di alcune regole per i bambini: quando non ci si occupa di loro, c'è il rischio che siano loro ad occuparsi di noi. Quando non si sente più un bambino, in certi casi è preferibile andare a verificare che cosa sta facendo: attenzione ai danni! Se invece siamo iperprotettivi nei confronti di un bambino o lo stimoliamo troppo, ne pregiudichiamo molto lo sviluppo personale. L'obiettivo è la creazione di un equilibrio tra tutte le dimensioni umane.

È sufficiente quindi aprire la porta ed accogliere l'emozione, senza voler comprendere ed analizzare tutto. La persona deve offrire una presenza attenta ed accogliente a tutti i visitatori che arrivano dalla propria sfera affettiva. L'accoglienza e l'ascolto di un'emozione la informano semplicemente della presenza di una sensazione, di uno stato d'animo o di un bisogno che richiedono un intervento qualsiasi. Per es., una tristezza può dirti che mi sento sola, una rabbia mi parla di una situazione inaccettabile. La presenza dell'emozione ci rivela che un bisogno spunta all'orizzonte e chiede a sua volta di essere riconosciuto e trattato per quello che è. Accogliere le emozioni ci permette quindi di sviluppare ed utilizzare in modo sano le nostre capacità di espressione, comunicazione, guarigione e creazione.

Dalla reazione all'espressione

Le modalità di comunicazione attuali non favoriscono una sana espressione di sé. D'altronde, viviamo in una società nella quale gli ambiti affettivi e spirituali sono spazzati via a vantaggio della prestazione personale, professionale e sociale, provocando così paradossalmente ed inevitabilmente

un'ipersensibilità emotiva che aumenta le profonde insicurezze di molti esseri umani.

La maggior parte delle persone usa in larga parte modalità di comunicazione basate sulle reazioni piuttosto che sulle espressioni. Queste reazioni derivano direttamente dalle paure non espresse, che sfortunatamente rendono le persone più vulnerabili alla manipolazione e all'oppressione. Osservo molte reazioni che vanno dalla sottomissione alla passività fino ad arrivare a reazioni aggressive di rabbia e violenza, che in molti casi si manifestano sia nei confronti di se stessi che di altri. E non penso a drammi eccezionali, che sfortunatamente sono sempre più frequenti ai giorni nostri; mi riferisco piuttosto agli eventi quotidiani che sembrano normali, o addirittura banali, anche se creano tanta sofferenza. Il ritmo sfrenato della vita di oggi, così diffuso, offre già da solo moltissimi esempi evidenti. Il solo fatto di accettare di farsi travolgere da questo ritmo, rinunciando a vivere in uno spazio di vita sano, è la violenza più comune che molte persone si infliggono.

Adottando atteggiamenti conformisti, che evidentemente nascondono una richiesta d'amore, la persona si allontana talmente dal proprio centro interiore che diventa, per così dire, estranea a chi è ed a che cosa è veramente. In molti casi non si riconosce più, non sa più riconoscere se stessa ed ancor meno farsi conoscere dall'altro. Il suo atteggiamento nei riguardi della paura e delle emozioni mi parla della sua relazione o, più spesso, della sua mancanza di relazione con se stessa. Ma le trappole relazionali si moltiplicano quando questa persona reagisce al suo ambiente, privandosi così di un'interazione sana e nutriente.

Quando seguo una persona in psicoterapia, affrontiamo senza indugio questo aspetto importante. Dobbiamo identificare false credenze ed illusioni ancor più numerose riguardanti l'espressione di sé. La persona deve imparare nuovamente a comunicare con il proprio mondo interiore, accogliendo ed analizzando le proprie paure ed emozioni, accettando poi di farsi conoscere dall'ambiente esterno.

Molte persone credono ancora che il fatto di esprimere un'emozione non cambi per nulla la realtà: come potrebbe una dimensione intangibile modificare la realtà concreta? Questa è la falsa credenza espressa con più frequenza in psicoterapia che deriva da un'incomprensione dell'impatto della chiusura e dei numerosi adattamenti che ne conseguono. Un'emozione repressa o rimossa, e dunque non espressa, si imprime dentro se stessi e influenza la percezione dei fatti reali. Aprendosi, la persona modifica il proprio modo di vivere la situazione o l'evento, poiché stabilisce un contatto con la realtà che le permette di esprimere ciò che vive, ciò che pensa e sente, in breve di esprimere chi è. La persona abbandona vecchi schemi rigidi, ripetitivi e dolorosi ed anche un modo di sopravvivere sterile e scopre uno spazio infinitamente più interessante e nutriente. In fin dei conti, esprimersi equivale a creare una vita armoniosa, a creare la propria vita e a ritrovare il cammino del ritorno verso la luce interiore, la nostra vera essenza.

Sostengo con forza che vale la pena di esprimersi, che farlo vale molto più del dolore che questo passo può risvegliare in noi. L'apertura al nostro spazio interiore spinge alla riscoperta ed all'esplorazione delle capacità di espressione, comunicazione, guarigione e creazione. Di conseguenza, l'incontro con le nostre paure e l'approccio alle nostre emozioni ci permettono di approfondire la conoscenza dei nostri bisogni reali e dei nostri stati d'animo e favoriscono moltissimo la relazione con se stessi. Inoltre, esprimere le paure e le emozioni ci permette di farci conoscere dagli altri e di approfondire la relazione con l'universo esteriore.

CAPITOLO 4

Il controllo e le leggende urbane

Il controllo, fenomeno apprezzato e idealizzato continuamente, a mio avviso è il peggior flagello che contamina attualmente l'umanità. I suoi effetti molteplici e nefasti, o danni, colpiscono in modo notevole il nostro pianeta, sia a livello personale, individuale e collettivo che su scala mondiale. E se oggi oso avviare un processo contro questo fenomeno che crea tante chiusure e sofferenze, è con molta gioia, amore e rispetto che pronuncio quest'arringa a favore dell'apertura della coscienza e del cuore di tutti noi. Siamo esseri razionali ed abbiamo un bisogno fondamentale ed umano di vivere in una relazione armoniosa con noi stessi, con gli altri e con tutti gli elementi del nostro universo, indipendentemente dal loro regno. L'apertura intensifica la nostra presenza in modo autentico e rispettoso. Quando si è presenti a se stessi, è molto più facile identificare gli elementi della realtà che contribuiscono al nostro benessere, senza perdere tempo ed energia con tanti tentativi di controllo sterili e persino pericolosi. È tempo ormai di aprirsi alla possibilità di riappropriarsi del diritto di essere e di vivere l'esperienza umana in modo semplice ma autentico.

È necessario quindi esaminare la nozione di controllo di sé che varie strutture esteriori ci propongono. Il controllo ci è presentato come uno strumento necessario ad un buon funzionamento e al raggiungimento della padronanza di sé. Ma in realtà, la nozione di controllo è decisamente inquinata da un giudizio severo, rigido e sbagliato sugli aspetti affettivi, energetici e spirituali dell'essere umano. Lo spazio e l'importanza minimi dati a questi aspetti limitano la possibilità di essere autentici e di aprirsi pienamente nell'evoluzione personale ed interpersonale.

Il mentale

Nel capitolo 1 ho descritto il processo che porta il bambino a ritirarsi gradualmente o radicalmente dall'esperienza delle proprie dimensioni psichiche, affettive, corporee ed energetiche. Per cercare di proteggersi dal dolore e dalla sofferenza si chiude, tagliando letteralmente il contatto con le sensazioni e dunque con il corpo. Per mezzo del proprio Io, o ego, trasloca nella testa, sede del mentale inferiore, dissociato anch'esso dal proprio universo più vasto, dalla coscienza del Sé. Sembra proprio che il mentale, lusingato dallo spazio accordatogli, assuma il compito o un ruolo diverso da quello che gli è attribuito *a priori*. Si considera un guardiano dell'ordine appena stabilito anche in modo brutale. Brutale poiché quest'ordine si basa sulla negazione di sé e causa una lotta incessante e dolorosa per la persona, che perde in parte o quasi del tutto il suo diritto di essere.

Il mentale si considera quindi il guardiano del nostro spazio umano, ed arriva persino a rifiutare alla paura ed alle emozioni l'accesso alla nostra coscienza, mentre il suo ruolo non consiste che nel segnalarci la presenza di

uno o più messaggeri. Evidentemente deve informarsi sulla loro identità, ma di certo non deve giudicare e nemmeno decidere se la loro presenza è desiderata oppure no. Eppure il mentale ci offre un ragionamento che tende a giudicare, negare, razionalizzare o addirittura a lottare contro i movimenti naturali dell'essere che si esprimono attraverso la paura, le sensazioni, le emozioni ed i sentimenti umani. Il mentale teme in modo particolare le emozioni o le sensazioni ritenute irrazionali e ci suggerisce di continuo di esercitare, o per lo meno di tentare di esercitare un controllo su questi aspetti umani, impedendoci così di accedere a diverse informazioni importanti, giuste ed essenziali per il nostro equilibrio personale.

Ripeto che si deve tener presente e non dimenticare che il mentale non è malintenzionato, esso impara a mentire, a mentirsi, e poi finisce per credere a tutte le proprie menzogne, persuaso di essere al servizio del bene. Teme il male e tenta di proteggere la persona da minacce che non sono veramente reali, ed inconsciamente crea un pericolo ben più temibile: l'incoerenza.

Piú una persona è prigioniera del proprio mentale e del controllo che questi le suggerisce di continuo, piú mostra atteggiamenti e comportamenti incoerenti con la realtà umana. Il controllo di sé passa inevitabilmente dalla chiusura a certi aspetti della realtà interiore, generando di solito malessere e disagi. Per rispondere a questo stato d'animo molto sgradevole, come rimedio il mentale propone il controllo di sé. La lotta così si acuisce e conduce la persona nei meandri della sofferenza umana. Evidentemente il mentale parte alla riscossa e offre varie strategie di controllo: cerca di aiutare la persona a liberarsi dalle costrizioni personali, senza capire che di fatto la incoraggia a sbarazzarsi di una parte di sé. Le numerose chiusure dovute al controllo causano in tal modo le difficoltà personali e relazionali della persona, che si sente sempre piú persa e sofferente. Il mentale interviene e nella veste del grande salvatore questa volta propone niente di meno che un controllo intransigente per non essere piú preda di vulnerabilità e debolezze. Se sapesse che i suoi ripetuti interventi non fanno che mettere in pericolo la salute e la vita della persona, modificherebbe in modo radicale gli interventi puerili e devastanti.

La persona che valuta e ricerca le strategie di controllo, si allea volontariamente con il proprio mentale, anch'esso vittima dell'aspetto illusorio del controllo. Per paura di essere ingannato, con l'aiuto del mentale la persona preferisce seguire il desiderio di non soffrire mai piú e l'illusione che la soluzione è quella di sottrarsi all'aspetto affettivo dell'esperienza umana. L'incoerenza nasce dall'interazione, dall'ignoranza e dalla non consapevolezza dei fatti della realtà. Il mentale, imprigionato nella trappola del controllo, di fatto si ritrova separato dal proprio universo molto piú vasto che comprende tutto lo spazio della coscienza di sé.

Di certo non è giudicando o condannando questa parte di sé che si possa guadagnarla alla causa umana. Solo aprendosi e presentando i fatti reali il mentale prende coscienza del proprio errore, proprio come la persona prigioniera della sua influenza. Dal momento in cui la coscienza si apre, il

mentale diventa di nuovo l'alleato di cui abbiamo bisogno per trattare nel modo più obiettivo possibile con i diversi aspetti della realtà. Le persone competenti che sono abilitate a trattare il mentale, ad analizzare e a comprendere, sono nuovamente al servizio della creazione di spazi relazionali sani. Lo scopo di oggi è dunque quello di sensibilizzare e di favorire un'apertura di coscienza per mettere in luce realtà deformate da alcune ombre del presente, influenzate ancora da un passato difficile e doloroso.

Il controllo della paura

Il controllo della paura è nocivo, perché la persona si ritrova munita di un sistema d'allarme la cui inadeguata installazione ne ostacola un buon funzionamento. Il risultato è catastrofico, poiché la sua efficacia ne è gravemente compromessa: il segnale d'allarme scatta in situazioni non pericolose, mentre rimane muto in caso di minacce reali. Osservo spesso persone che per es. provano una grande paura all'idea di aprirsi alla persona amata, mentre non sentono alcuna paura o molto poca in situazioni nelle quali non rispettano i loro limiti e bisogni e si sfiniscono per mantenere un ritmo di vita incoerente.

La psicoterapia è uno spazio nel quale si osservano spesso i fiaschi del sistema d'allarme della persona. L'analisi della paura permette di comprendere che le sue manifestazioni - più spesso che in altri casi - sono collegate a memorie di ferite del passato. Anche se la sola comprensione di questo fenomeno illumina la mente, non è però sufficiente per liberarsi dalla sua influenza. Aprirsi alla sensazione della paura ed esprimerla in modo autentico porta alla sistemazione del sistema, ma sicuramente non alla completa sparizione per sempre della paura, che vissuta in modo sano ci informa sia della nostra realtà interiore che della realtà dell'universo esteriore che ci circonda.

Il controllo della paura ostacola l'acquisizione di informazioni importanti riguardanti certe realtà personali sia interiori che esteriori. Infatti, il controllo che si crede di essere il protettore, crea nella persona numerose altre paure problematiche e talvolta complesse che nascono da un processo di creazione a sua volta incoerente. Una volta di più la volontà di fare bene ci svela numerose lacune. Di certo non è perché uno vuole fare il bene che agisce con maturità: il desiderio all'origine di questa tendenza può diventare talmente intenso che la persona si fa abbindolare da proposte esteriori incoerenti ed illusorie.

La paura del giudizio e del rifiuto

La persona che ha un grande desiderio di controllare e la volontà di fare bene, ha la tendenza a giudicare le azioni ed i gesti di tutti, naturalmente anche i suoi. In effetti, condanna e rifiuta facilmente molte informazioni utili e realistiche che riguardano le situazioni del suo mondo interiore ed esteriore. Questa persona afferma senza alcuna difficoltà che le sue più grandi paure sono legate al giudizio ed al rifiuto, ma non è consapevole del fatto che lei stessa crea la fonte delle proprie paure. Il giudizio genera il rifiuto, che a sua

volta stimola il giudizio: questi due fenomeni derivano dalla chiusura e mantengono la persona in un circolo vizioso che permane, a meno che non ci sia un'apertura.

Una presa di coscienza del carattere effimero del giudizio facilita quest'apertura. Il giudizio non è la realtà, ma nasce dalla sua interpretazione, non è altro che un pensiero che attraversa lo spazio mentale di una persona solo per pochi secondi. Vale la pena di farsi condizionare o di limitarsi solo per evitare questo fenomeno così effimero? E se dubitate della veridicità di quest'affermazione, è molto probabile che siate prigionieri del vostro giudizio. Fermatevi qualche secondo per ascoltare il dialogo che ispira un giudizio, questo vi permetterà di identificare la fonte della vostra tendenza al giudizio. L'apertura vi aiuterà sicuramente a liberarvene, poiché realizzerete fino a che punto il giudizio non abbia alcun potere reale sulle situazioni reali. Che siano giudicate o no, le situazioni sono sempre le stesse, come lo è la semplice realtà. La paura del giudizio è influenzata dalla nozione del bene e del male, collegata al desiderio di ricompensa ed alla paura di una punizione. Una volta liberata dalla paura del giudizio e del rifiuto, la persona tende ad un'azione giusta e coerente che mira all'armonia interiore ed esteriore.

La paura di perdere, la paura della carenza e dell'abbandono

Il fatto di giudicare e di chiudersi respingendo per es. informazioni o anche persone causerà inevitabilmente una carenza importante ed una perdita di contatto con i diversi aspetti della realtà. La chiusura rende inaccessibile il vissuto dell'amore, mentre la persona si chiude proprio per paura di perdere questo amore. Non è forse quella di perdere se stessa nell'amore? E per paura di non averne, si priva proprio della capacità di sentirlo. La persona manifesta un'evidente tendenza ad abbandonare se stessa, in modo particolare nelle situazioni in cui la sua presenza ed attenzione sono richieste ed essenziali per tutelare l'integrità personale. Questa persona afferma in modo spontaneo di avere paura di perdere, di non ricevere amore e di essere abbandonata, senza essere consapevole che mettendo in atto i molti meccanismi di difesa crea proprio ciò che teme. Quando una persona decide in modo consapevole di non abbandonare mai più se stessa, non importa quello che accade, non vive più questa paura di perdere e di essere abbandonata. Quando una persona sceglie se stessa, non si priva mai più di ciò di cui ha bisogno e non rimane che un lontano ricordo della paura che le manchi qualcosa.

La paura di disturbare e di essere disturbati

Il disturbo è umano ed è all'origine delle relazioni. Quando si manifesta in noi ed intorno a noi, ci stimola l'esperienza della vita, aprendo un canale nel quale il movimento naturale della vita circola liberamente. Il disturbo è quindi una caratteristica intrinseca della vita. Voler controllare qualsiasi disturbo equivale a tentare di frenare il movimento della vita. E senza disturbo non ci può essere alcuna relazione, siamo esseri relazionali. Il controllo del disturbo ostacola molto le nostre possibilità relazionali, limitando gli scambi che ci nutrono veramente. Credo che la paura di disturbare o di essere disturbati,

interiormente o esteriormente, in definitiva sia la paura di creare. Il fatto di vivere non permette forse di esplorare questa meravigliosa possibilità di creare e ricreare il movimento fluido della vita in sé, condividendolo con gli altri?

La paura di perdere il controllo

Senza giudicare le persone che soffrono della paura di perdere il controllo, mi permetto di rilevare il carattere quasi grottesco di questo fenomeno di deformazione della realtà. Avere paura di perdere il controllo di sé o degli eventi esteriori, in realtà significa avere paura di vedere, di sentire, di percepire ed infine di comprendere il carattere illusorio ed errato del controllo. Il controllo di sé non esiste. Più la persona crede di potere veramente controllare gli aspetti umani, come le emozioni, più vive nell'illusione. Continuando ad avere questo tipo d'illusione, alimenta moltissimo la paura di perdere il controllo. Analizzando la dinamica alla base del fenomeno del controllo, la persona deve arrendersi all'evidenza che la volontà di fare bene, anche se di ferro, non ha alcun potere reale sui nostri bisogni psichici, affettivi, corporei ed energetici. Siamo esseri relazionali, che lo vogliamo o no. Viviamo sentimenti umani e proviamo emozioni e sensazioni che aspirano solo ad essere espresse e comunicate nella condivisione. Abbiamo dei bisogni che non chiedono che di essere soddisfatti. Nessun aspetto umano tende ad essere controllato, né se lo aspetta ... Da questo punto di vista, tutti dovrebbero desiderare ardentemente di perdere questo famoso controllo. È un aspetto che si vive abbondantemente nella ricerca del famoso 'mollare la presa'. Ma semplifichiamoci il compito: il miglior modo per non soffrire mai più della paura di perdere il controllo è di non provare mai ad averlo o a cercare di appropriarsene!

Il controllo delle emozioni

Il controllo delle emozioni è altrettanto nocivo e pericoloso quanto il controllo della paura. Le emozioni sono un fenomeno umano che agisce come un termometro: ci indica personalmente la nostra temperatura interiore. Tra le altre cose, le emozioni ci informano anche sullo stato di soddisfacimento dei nostri bisogni affettivi. Chiudersi al proprio universo emozionale equivale quindi ad interrompere il contatto con una fonte importante di informazioni relative ai propri bisogni. A causa di questa mancanza di conoscenza di se stessi, è molto più difficile adattarsi e dare la priorità a scelte di apertura che favoriscano l'autenticità ed il rispetto nella relazione con se stessi e con l'universo esteriore.

Dietro il desiderio e la volontà di controllare le proprie emozioni c'è anche la paura del disturbo e di soffrire. In un modo completamente sbagliato, oggi le emozioni sono ancora considerate una manifestazione di vulnerabilità, anzi di debolezza. Dico spesso che queste sono solo agitazioni passeggero: controllarle è deleterio, poiché ci priviamo di informazioni importanti, collegate a sentimenti più profondi ed ai nostri veri bisogni.

Faccio mia una legge della fisica che illustra bene la dinamica emozionale. Spiego sempre ai miei clienti che a livello emozionale nulla si crea e nulla si distrugge. Un'emozione negata, rimossa o repressa non sparisce, la sua presenza permane in noi, a dispetto dei meccanismi di difesa dispiegati per sottrarsi alle sensazioni ed al vissuto dell'esperienza emozionale. Il controllo delle emozioni è dunque più che illusorio, poiché è impossibile poi vivere in uno stato affettivo di benessere che si desidera e a cui si aspira. Quando osservo una persona tentare di usare il pensiero positivo per opporsi ad una o più emozioni ritenute negative, noto che il solo effetto reale e concreto di questo atteggiamento si manifesta con una perdita di autenticità. Le emozioni controllate non scompaiono, cercano di manifestarsi alla coscienza della persona in altri modi, poiché sono alleati fedeli e non hanno nessuna intenzione di tradirci o di abbandonarci senza consegnare il loro messaggio: o vita o morte! Il controllo delle emozioni svolge un ruolo importante nello sviluppo della malattia ed accanto ad altri fenomeni di negazione di sé alla fine può portare ad una morte precoce ed in alcuni casi deliberata.

Il fatto di razionalizzare o intellettualizzare un'emozione non ne modifica né il contenuto né l'intensità. Non mi sento meno triste quando mi dico che la situazione non poteva essere altrimenti e che d'altro canto modo non c'è nulla che capiti per caso. Il caso non esiste, ma non uso questo principio universale per controllare la mia tristezza. Io sento la tristezza e la esprimo, semplicemente; è così che se ne va, fino alla sua prossima visita.

È importante comprendere che la chiusura stimola l'instaurarsi di molteplici tentativi di controllo delle emozioni. Quando una persona comprende il legame tra la chiusura e le false credenze collegate al controllo, tende ad esplorare il solo antidoto possibile: l'apertura. Analizzare questi movimenti di apertura approfondisce la conoscenza di se stessi. L'accoglienza delle emozioni e l'analisi frequente della nostra sfera affettiva favorisce la riconnessione con se stessi nel vivere l'esperienza umana quotidiana. Esprimere le emozioni è necessario ed essenziale per creare relazioni personali ed interpersonali sane, svincolate da insicurezze derivanti da traumi, ferite e carenze del passato.

Il controllo della sofferenza

Il controllo della sofferenza è un concetto che rivela la mancanza di comprensione dei fenomeni affettivi e relazionali. Non sono le emozioni che fanno soffrire, ma soprattutto la lotta contro di esse. Piangere non è soffrire, è semplicemente triste. Trattenerne le lacrime, invece, soffocare i singhiozzi, camuffare il dolore, chiudersi e rinchiudersi in sé è faticoso da subire. Lottare contro se stessi è estremamente doloroso. In realtà, è il controllo di sé per mezzo del controllo delle emozioni e delle sensazioni che causa la sofferenza umana. Controllare la sofferenza equivale ad impedire di prendere coscienza della fonte della sofferenza, dei bisogni attuali e dei mezzi per soddisfarli per ristabilire uno stato d'armonia e di pace interiore. Cercando di controllarsi, la persona permane in uno stato di malessere e di disagio, con una sensazione di impotenza ugualmente dolorosa. Il controllo del dolore si basa sul credere in modo inconsapevole che è troppo tardi e che non c'è più alcuna possibilità o,

più precisamente, non c'è più alcun diritto di essere. Non resta altro che fare ... Fare di tutto per cercare di combattere la sofferenza, senza che la persona comprenda che finisce per estraniarsi al massimo da se stessa e non sente più il richiamo del proprio essere profondo, che diventa sempre più insistente. Non riconoscere se stessi è la causa principale di tutti i mali umani, che siano psichici, affettivi, fisici o energetici. Orbene, la soluzione non è nel fare, non possiamo fare per essere! Possiamo invece riappropriarci del diritto di essere, deprogrammando quello che abbiamo imparato a fare per far tacere il nostro essere. Non condanno l'uso di mezzi esteriori come le medicine o altri approcci per diminuire il dolore. Talvolta questi interventi sono necessari, perché l'intensità del dolore può ostacolare il contatto con la realtà e creare gravi turbamenti in una persona. Più specificamente, parlo del principio stesso di controllo della sofferenza che in definitiva non può che farla continuare, poiché scegliendo il controllo la persona si chiude a ciò che sente, perde le proprie risorse e rinuncia alle sue capacità di espressione, comunicazione, guarigione e creazione.

Da molto tempo la sofferenza è considerata parte dell'esperienza umana. Da molti è considerata anche inseparabile dal processo di guarigione. Ebbene, io sostengo che in realtà la sofferenza è ben lontana dall'essere indispensabile tanto alla liberazione e alla guarigione quanto all'esperienza umana della vita quotidiana sulla Terra. Non vi sto promettendo la gioia eterna: voi avete dei bisogni e vivete delle emozioni. Restando fedeli a ciò che siete realmente, esprimendo e comunicando ciò che sentite vi preservate dalla sofferenza. Non si tratta dunque di chiudersi alla sofferenza, ma di aprirsi alla vita.

Potere e padronanza di sé

Non usare il controllo di sé non significa comunque vivere in uno stato disorganizzato. L'apertura ai diversi aspetti della realtà migliora molto la percezione dei fatti e favorisce un'analisi seria e profonda dei diversi piani della coscienza e degli stati d'animo umani universali. Una relazione vera ed autentica con la realtà garantisce la qualità del ponte costruito per collegare la realtà intima e personale all'universo esteriore. Questo spazio deve essere libero da ostacoli inutili, che costano troppo cari in termini di energia e non portano nulla di costruttivo all'essere umano. Al contrario, questi ostacoli o blocchi dovuti alla chiusura ed adattamenti di tutti i tipi nuocciono alla nostra apertura ed evoluzione. I blocchi mantengono le false credenze e le illusioni. Non sono di certo il desiderio, ed ancor meno la volontà di fare, di apparire o di avere che ci guidano sul cammino del ritorno verso di noi stessi.

È l'impegno relazionale vissuto nell'apertura che determina la qualità e l'assiduità della presenza della persona a ciò che vive e sente. L'apertura permette l'integrazione delle conoscenze teoriche e pratiche, rende autentico ed intensifica anche il contatto con la realtà. Un miglior contatto con la realtà migliora molto la qualità del discernimento personale. L'apertura relazionale permette quindi di acquisire una fiducia in se stessi ed una maturità che permettono di vivere l'esperienza umana con spontaneità ed integrità. La padronanza di sé non ha bisogno di alcun controllo, ma implica la creazione di

relazioni di vero amore, aliene dalle insicurezze del passato e dai desideri ed illusioni proiettati nell'avvenire. La padronanza di sé consiste nell'aprirsi al momento presente ed accettare incondizionatamente l'esistenza umana in tutte le sue manifestazioni. L'apertura alla vita crea la riconnessione alle nostre capacità di espressione, comunicazione, guarigione e reazione che ci portano gradualmente a vivere una padronanza di noi stessi nell'accettazione del movimento naturale della vita in noi ed intorno a noi.

CAPITOLO 5

In cammino verso una comunicazione autentica

Noi siamo esseri relazionali la cui esistenza è cosparsa di incontri con una miriade di esseri relazionali. Questi incontri rappresentano delle belle opportunità che permettono l'esperienza dell'espressione di sé e della comunicazione con l'altro. La chiusura nuoce ai processi relazionali, toccando in particolar modo il campo dell'espressione e della comunicazione. Credo che esistano diverse problematiche, collegate direttamente ad un ascolto insufficiente, alterato tra l'altro dal giudizio e dai molteplici tentativi illusori di controllo. La maggior parte delle persone non si ascoltano e comunque sembrano non ascoltare più gli altri.

L'accoglienza

La persona che vive troppo nella testa, non lascia spesso questo spazio sovraccarico di troppi pensieri, idee, immagini, liste di cose da non dimenticare, da fare, da non fare ecc. Del resto, i problemi riguardanti l'attenzione e la concentrazione derivano dalla mancanza di presenza, conseguente ad un sovraccarico mentale che influenza gradualmente il contatto con la realtà. La persona si perde in mille cose ed ha difficoltà a fissare l'attenzione per muoversi in funzione di una priorità collegata alla realtà. È talmente occupata altrove che anche se sente il campanello della porta, non ha il tempo di andare a rispondere per accogliere l'ospite. Ad un certo punto può andare ad aprire la porta, invitando il nuovo arrivato ad entrare, ma lo lascia subito sulla soglia di casa, perché ha tanto da fare un po' dappertutto. Una presenza attenta e calorosa nell'accoglienza è essenziale, perché determina il tipo di incontro che si stabilisce in seguito; la comunicazione può rimanere ad un livello superficiale o essere più profonda fino a permettere l'incontro con l'anima. Quest'incontro genera una condivisione toccante e nutriente tra le persone, che allora gustano veramente il soddisfacimento di un bisogno di contatto umano.

Noto anche che i desideri e le aspettative irrealistiche ostacolano enormemente la comunicazione. La loro presenza falsa la comunicazione, perché la persona usa un modo reattivo invece che espressivo. Molti cercano la relazione ideale o la persona che finalmente li comprenderà davvero. Anche se un giorno o l'altro tutti hanno l'occasione di un simile incontro, si sentono presi alla sprovvista perché non sanno più come farsi conoscere. Il vero amore non permette di indovinare ciò che l'altro pensa, sente e spera. Questa è la realtà che regolarmente devo ristabilire, perché questa falsa credenza è onnipresente nella ricerca di relazioni ideali e contribuisce molto a mantenere una dinamica estremamente penosa e dolorosa: l'aspettativa. L'aspettativa uccide tutte le possibilità di apertura relazionale e ostacola moltissimo la circolazione e le diverse manifestazioni dell'amore. Inoltre, crea numerose frustrazioni e ritarda in modo considerevole il soddisfacimento dei bisogni affettivi. Per non restare nell'aspettativa, la persona deve apprendere ad accogliere se stessa,

riconnettendosi al proprio mondo interiore per identificare i propri bisogni reali. Poi, inevitabilmente, deve farsi conoscere dall'altro, esprimendo in modo chiaro il proprio vissuto personale, in modo particolare le emozioni ed i bisogni. Se alcune paure limitano l'espressione del bisogno, devono comunque essere espresse, molto semplicemente. La persona deve anche specificare all'altro ciò che le farebbe bene ad un momento preciso. Evidentemente non si tratta di esigere, ma di chiedere apertamente, per far sí che si metta in moto un processo che mira al soddisfacimento sano del vero bisogno.

Espressione di sé

Ogni giorno sento testimonianze di esperienze relazionali e vissuti affettivi che le accompagnavano. Effettivamente, ricevo molte confidenze sulla vita intima personale e relazionale di molti esseri umani. Malgrado l'esperienza e l'abitudine, mi meraviglio sempre nell'osservare che la maggior parte delle persone non ha ancora il riflesso di aprirsi e di esprimere ai propri cari o anche ad amici ciò che pensano, sentono e vivono realmente. Quando le incoraggio ad aprirsi per farsi conoscere, alcune sono sorprese, altre sembrano praticamente infastidite da questa osservazione. Molte pensano che sia preferibile non dire la verità, con il pretesto che l'altro potrebbe sentirsi ferito. La realtà non ferisce, il giudizio invece sí. Come potrebbe ferire la realtà? La realtà disturba, certamente, ma sono le menzogne che feriscono e lasciano una traccia che segna il loro passaggio: la sensazione del tradimento.

Nelle situazioni concrete, le persone vivono nell'insicurezza, nella confusione e si sentono profondamente ferite quando eventi reali che le riguardano sono loro nascosti. Molte persone dubitano dell'opportunità di far conoscere certi aspetti della realtà, con il pretesto che è inutile e può solamente affliggere o rattristare l'altro. Le incoraggio a fermarsi per qualche secondo, per immaginare di invertire i ruoli, domando loro di mettersi al posto dell'altro cercando di capire quello che desidererebbero e soprattutto di che cosa avrebbero veramente bisogno. Fate l'esperienza: vi invito ad immaginare che una persona vi nascondi dei fatti accaduti nella realtà con il pretesto di proteggervi. È proprio questo che desiderereste? La risposta deve essere chiara e spontanea. Se non esprimete il bisogno di conoscere la verità, sorge un'altra domanda: quali sono le paure e le insicurezze che giustificerebbero l'accettazione di una simile falsificazione della realtà? E soprattutto, quali ne sono le conseguenze per il vostro contatto con voi stessi sia nella relazione con voi stessi che in quella con l'altro?

Esprimersi non vuol dire essere obbligati a dire tutto: aprirsi ed esprimersi è farsi conoscere dall'altro. È anche la sola possibilità di costruire il nostro pezzo di ponte che collegherà le rive di ciascuno, l'altro sarà responsabile del proprio pezzo. Si tratta proprio dello stesso principio anche a livello personale: senza ponte o spazio relazionale la comunicazione non avviene. La relazione è così accessibile solo parzialmente, talvolta persino completamente inesistente e l'amore non può circolare. Suggesto allora di smettere di interrogarvi per sapere se amate questa o quella persona,

interrogatevi piuttosto sulla presenza e la qualità della relazione che avete con l'altro.

Ritorniamo qui ed ora alla concezione di autenticità. Se alcuni pensieri non vi sembrano facili da comunicare perché temete di ferire l'altro, vi suggerisco di interrogarvi con attenzione: i vostri pensieri riflettono la realtà oppure sono influenzati dal vostro giudizio? Se la risposta rispecchia quest'ultima opzione, interrogatevi di nuovo per poter identificare ciò che suscita in voi questo giudizio. Esprimere un giudizio non è farsi conoscere, non è che perpetuare sempre e ancora la chiusura. Diverso è nel caso in cui i vostri pensieri riflettano invece la realtà e provengano dalla realtà interiore o da una realtà esteriore. Se per es. avete difficoltà ad esprimere un'opinione personale, si tratta probabilmente della vostra paura di aprirvi, di disturbare o di dispiacere. Se non osate raccontare un fatto reale vero, è molto probabile che abbiate paura di disturbare l'altro, risvegliando in lui un malessere o un disagio qualsiasi. Alla fine non è importante la situazione, molto spesso è la paura che influenza la persona a scegliere un adattamento della realtà o addirittura a mentire.

Verità e menzogna

Non esistono menzogne pietose, esiste la verità o la menzogna. Certamente non vi dirò che la verità è bene e la menzogna è male, no, dico semplicemente che la menzogna è sbagliata e che causa e mantiene la chiusura. La verità è essenzialmente una scelta d'apertura, che a sua volta favorisce l'apertura. Molte persone credono che non sia bene dire tutta la verità, ma è sbagliato. Tutto si dice, ma evidentemente c'è un modo di dirlo, nell'apertura e nel rispetto. Quando qualcuno vi fa una domanda, la cui risposta risveglia in voi la paura di dispiacere, astenetevi dal rispondere se non vi sentite in grado di essere autentici. Sarà meglio per voi e per l'altro. La menzogna crea una dicotomia in se stessi ed una disarmonia che continua anche dopo il momento in cui la menzogna è stata detta. Questa disarmonia entra in voi, sia nel vostro spazio corporeo che in quello relazionale. Il corpo non mente mai. Il vostro essere profondo è cosciente della mancanza di autenticità, e soffre del disagio interiore che permane in voi, così come il vostro corpo subisce le tensioni create dai meccanismi di difesa messi in atto per restare nella menzogna.

A parole, tutte le persone dicono di voler stabilire una relazione vera con le persone che entrano nella loro vita. Ma nei fatti e nei gesti tendono a non essere del tutto vere, per non perdere la relazione vera. L'incoerenza arriva sempre all'appuntamento quando si tratta di chiusura e di adattamenti che in realtà non sono altro che menzogne 'ricamate', vero? Osservate voi stessi: se fate veramente attenzione al vostro spazio interiore, percepite subito il disagio che sentite quando mentite. Se vi sentite a vostro agio, dovrete preoccuparvi, perché non trattate voi stessi in modo diverso da come vi trattano gli altri. Questo significa che potete mentire a voi stessi con facilità per quanto riguarda le vostre realtà personali. Il malessere che sentite quando mentite è il solo aspetto sano della storia. Se tollerate difficilmente il fatto di mentire,

rallegratevi, perché ciò indica che la vostra coscienza e la vostra presenza vi permettono di sviluppare un'integrità personale. Se invece detestate il fatto che qualcuno menta, o peggio vi menta, e reagite con forza, interrogatevi seriamente, perché questa ipersensibilità alla menzogna rivela esperienze personali vissute e molto intime. È probabile che abbiate la tendenza a mentire a voi stessi al punto da allontanarvi da certe verità personali importanti e significative della vostra esistenza umana. Se è così, la presa di coscienza di questa ipersensibilità alla menzogna molto probabilmente risveglierà la memoria di esperienze passate dolorose. Una persona non impara a mentire, tanto meno a mentire a se stessa in modo spontaneo e senza una ragione precisa e grave. Ci sono molte storie aneddotiche e anche drammatiche dietro questa tendenza ad adattare la realtà in modo più o meno sottile (la menzogna).

La menzogna non è né bene né male. Quando una persona è aperta ed autentica, percepisce e recepisce la menzogna dell'altro non necessariamente come un alto tradimento, bensì come una chiusura che la informa dello stato reale della loro relazione. L'accoglienza calorosa ed il rispetto favoriscono molto l'autenticità indispensabile allo sviluppo di una relazione sana. È dunque importante essere attenti per identificare le paure e il disagio che possono frenare la nostra apertura verso l'altro. Farsi conoscere consiste nell'esprimere all'altro questo vissuto, il che contribuisce a sdrammatizzare la situazione nella maggior parte dei casi. Se vi sentite a disagio o temete la reazione dell'altro, ditelo semplicemente: "Devo dirti qualcosa, ma ho paura di disturbarti, di affliggerti o di offenderti." Uno spazio relazionale sano dovrebbe permettere la condivisione di tutte le nostre esperienze personali, comprese le nostre riflessioni, emozioni, sentimenti, sensazioni, ecc. Evidentemente ciò implica che la persona che riceve una condivisione o anche solo un commento, ha assolutamente il diritto di sentirsi disturbato, ma comunque ha la responsabilità di esprimere in modo sano il disturbo che prova. Se l'altro invece ha una forte reazione anche sgradevole, allora interrogatevi sul tipo di relazione che avete con questa persona. E ricordatevi che non esistono relazioni vere senza apertura. Se vivete esperienze relazionali difficili che mostrano la mancanza o l'assenza di atteggiamenti autentici e rispettosi da parte di entrambi, fermatevi per qualche secondo, offritevi questa possibilità inestimabile di aprirvi alla vostra realtà, a ciò che sentite, e di accogliere la vostra verità intima e personale. Non avete nulla da perdere quando rinunciate a subire situazioni insoddisfacenti nelle quali perdete voi stessi. In effetti, avete tutto a guadagnare ... Indipendentemente dalle svolte intraprese, l'apertura illumina sempre il cammino verso se stessi.

Il movimento dell'espressione

Lo ripeto: tutto si dice. Tutto si dice in modo autentico e rispettoso, ma c'è un punto importante da chiarire: si tratta dell'intenzione alla base dell'espressione. Noi siamo esseri relazionali ed abbiamo dei bisogni, abbiamo bisogno di essere in relazione e facendoci conoscere ci apriamo a noi stessi ed agli altri. Farsi conoscere rappresenta la sola via che permette il soddisfacimento dei nostri veri bisogni. Lo stato di bisogno stimola nella

persona un movimento che comunica questo bisogno all'universo esteriore. L'intenzione prioritaria consiste nel ristabilire uno stato di calma e di armonia. La persona agisce in funzione dei propri bisogni e vive dell'interazione tra il suo mondo interiore e l'universo esteriore. Il movimento dell'esprimersi deve quindi partire dal bisogno di farsi conoscere, e non da un desiderio illusorio o da un'aspettativa irrealistica.

Quando sento il bisogno di esprimere un'emozione, l'ascolto con attenzione e lascio che il mio movimento interiore mi guidi nell'apertura. Se questo movimento risveglia una paura in me, l'accolgo semplicemente con benevolenza e compassione, restando consapevole dei risvolti reali della situazione. Prima mi faccio conoscere a me stesso, poi all'altro. Vivo la relazione ed esprimo il mio Io Sono; questo movimento diviene quindi una manifestazione fundamentalmente autentica della mia libertà interiore. Esprimo ciò che sento perché è presente in me, molto semplicemente. Il diritto di sentire e di essere profondamente toccati dal proprio vero essere ci guida sicuramente verso una comunicazione autentica. Sebbene il processo ci ricollegli ad emozioni o sensazioni sgradevoli, crea comunque una liberazione che favorisce il ritorno ad uno stato di calma interiore.

Analizzando le trappole relazionali, scopriamo l'esistenza di altre numerose fonti per i movimenti che vogliono essere espressivi, mentre invece sono reattivi. I desideri, le aspettative irrealistiche, le false credenze e talvolta i regolamenti dei conti costituiscono altrettante motivazioni malsane alla base dei tentativi inefficaci di esprimersi. Spesso le persone agiscono o reagiscono in modo inconsapevole per la paura o per emozioni rimosse. Una presa di coscienza di queste trappole relazionali è importante, perché creano una gran quantità di difficoltà personali e relazionali.

Le reazioni reattive

Molte reazioni contribuiscono a creare e mantenere stati di chiusura negli uni e negli altri. I fenomeni delle cose non dette persistono ed hanno origini diverse. Il non esprimersi si manifesta semplicemente nel tacere elementi importanti della realtà interiore o esteriore: tacere per piacere o per paura di dispiacere, tacere per proteggere l'altro, tacere per evitare il disturbo, tacere come forma di protesta (comunemente nota come tenere il broncio), ecc. Indipendentemente dall'intenzione o dalla ragione che porta la persona a non esprimersi con autenticità, questo atteggiamento crea un isolamento ed aumenta il livello di frustrazione interiore e la sensazione di solitudine. La chiusura garantisce la chiusura, senza dimenticare il fatto che non è nascondendola o negandola che si possa modificare la realtà, anzi non è nemmeno possibile, perché come si può modificare qualcosa di cui si nega l'esistenza? Ecco allora che l'incoerenza aspetta al varco.

Il fatto di tacere una realtà o di tacere non protegge nessuno dalla sofferenza, anzi al contrario, di fatto equivale a privare l'altro di informazioni o elementi riguardanti la propria riconnessione con le realtà e verità personali. Proteggere l'altro rendendo inaccessibili certi aspetti della realtà è mancargli

assolutamente di rispetto; significa sopravvalutare la sua difficoltà o anche la sua incapacità di essere in una relazione autentica con il proprio universo interiore ed esteriore, e significa anche una profonda mancanza di fiducia nell'altro. Dietro questa volontà di proteggere l'altro, in realtà si nasconde la paura di disturbare. Cercare di evitare il disturbo in una relazione è cercare di evitare la relazione stessa. Senza disturbo non c'è relazione. Le strategie di controllo derivano dalla paura di perdere una relazione che non è più vera, ed ecco l'incoerenza. L'adattamento o il controllo delle informazioni giudicate troppo sgradevoli, irritanti o negative non provengono per nulla dall'amore, ma proprio dalla paura di impegnarsi, che dissimula una profonda paura viscerale dell'abbandono.

Un altro atteggiamento malsano che si riscontra spesso consiste nel presentare opinioni o percezioni personali come fatti reali o verità universali, mentre non sono che un'interpretazione di percezioni o di false credenze fatte proprie dalla persona. Esprimere i propri giudizi non è farsi conoscere, è reagire tentando di controllare. Non considero di certo questo fenomeno come una forma d'espressione, si tratta piuttosto della semplice traduzione di un discorso mentale derivato da giudizi che incoraggiano l'altro ad allontanarsi dalla realtà. Questo modo di imporre la propria interpretazione della realtà nasconde un tentativo di guadagnare l'altro alla propria visione dell'universo, deformato o trasformato secondo i propri desideri o paure personali. Questo atteggiamento rivela una chiusura della mente altrettanto grande quanto la paura di perdere le proprie illusioni e di aprirsi a nuovi orizzonti.

La maggior parte delle trappole che evitano l'espressione di se stessi deriva da una mancanza di contatto con se stessi. La persona non trasmette le informazioni vere, per es. le emozioni reali, per mancanza di conoscenza di sé. Quando sente un'emozione sgradevole, non si concede alcuni secondi per esaminare il proprio spazio interiore. Questo esame le permetterebbe di identificare in modo corretto, cioè giusto, qual è l'emozione reale che si manifesta in quel momento. Reagisce urlando la sua rabbia, quando invece è deluso e triste, oppure piange e si aspetta di essere consolato, quando ha solo bisogno di esprimere la paura e le numerose insicurezze. In molti casi, la persona è consapevole di ciò che l'anima realmente, ma trattiene queste informazioni per paura che siano usate contro di lei. Per paura di de se faire avoir sceglie strategie che non fanno che alimentare la paura, la diffidenza e la chiusura; più ci riesce, più la relazione è votata al fallimento e finisce per farsi prendere dalla volontà di controllare, perché tradisce il suo vero essere, offrendogli ciò di cui non ha proprio bisogno. Questo atteggiamento diminuisce la possibilità di soddisfare i reali bisogni. Per evitare fastidi o complicazioni, la persona dichiara guerra a tutte le manifestazioni di vulnerabilità, e di conseguenza rifiuta di sentire e poi di comunicare all'altro il suo vero interesse, le paure e le emozioni che possono rivelare la presenza di vecchie ferite, riattivate dalla situazione attuale. Per stare in pace, rinuncia al diritto di essere in pace con se stessa, non comprendendo che se desidera tanto questa pace, tenta di comprarla e così inizia ad essere in lotta con se stessa. Più è grande la paura di disturbare, di essere disturbata e di soffrire, più la persona idealizza questo desiderio di pace. Per la pace, la persona arriva persino a farsi violenza.

Ho bisogno di dimostrare l'incoerenza evidente di questo atteggiamento distruttivo? Inoltre, privandosi della possibilità di stare meglio con il solo scopo di piacere agli altri, nutre un risentimento interiore. Questo stato di frustrazione e di chiusura non favorisce l'espressione di sé, anzi aumenta in modo considerevole il rischio di reazioni vivaci ed esagerate. Per es., quando la persona è delusa, non si fa conoscere in modo rispettoso, si rinchiude, tiene il broncio o peggio esplose ed accusa l'altro di essere responsabile del proprio vissuto affettivo, che in effetti è molto ingigantito da sentimenti legati ad esperienze passate e di cui l'altro non è minimamente responsabile.

La comunicazione: un incontro con l'anima

L'espressione di sé nella comunicazione con l'altro deriva da un movimento collegato a veri bisogni e costituisce una condivisione del nostro vissuto psichico, affettivo, corporeo ed energetico. Farsi conoscere dall'altro consiste nel mostrare il nostro Io Sono come si manifesta nell'esperienza umana. Quando è accolta dall'altro, questa condivisione dà luogo a quello che chiamo l'incontro. Un simile incontro, da anima ad anima, rappresenta uno spazio privilegiato in grado di rafforzare la connessione di ognuno al proprio vero essere. In uno spazio relazionale sano, quest'incontro, quest'apertura permettono uno scambio nutriente, che a sua volta favorisce il soddisfacimento dei bisogni personali di ognuno. Un sano soddisfacimento comporta il ritorno ad uno stato d'equilibrio, di pace e d'armonia ed aumenta la circolazione delle vibrazioni di piacere, amore e gioia. Sperimentare la sensazione di queste vibrazioni stimola la persona a continuare ed approfondire la relazione con sé e con l'altro.

Siamo molto lontani dai circoli viziosi creati dalle molteplici trappole relazionali. Il movimento di questa dinamica mi fa piuttosto pensare ad una spirale che parte dalla persona e si amplia al ritmo delle sue aperture che le permettono di arricchire, approfondire ed intensificare la relazione con l'universo interiore ed esteriore. Abbandonare un circolo vizioso per entrare in un circolo molto più luminoso vale molto di più di tutto il dolore represso in noi da così tanto tempo. Esaminare il nostro universo interiore per considerare diversi modi di esprimersi e di comunicare, ci spinge verso nuovi orizzonti, dove scopriamo che l'apertura chiarisce il fatto che siamo tutti collegati nell'esperienza umana, in un modo o nell'altro. Tutti possiamo accedere alle nostre reali potenzialità di creazione e di co-creazione del nostro universo. Insieme, aperti ed uniti, possiamo creare nuove prospettive più luminose, anzi più illuminanti verso una vera evoluzione umana.

CAPITOLO 6

Che ne è dell'ego?

Spesso osservo persone che tentano di aderire a norme pericolose di prestazione e di successo sociale. La persona, presa in questa dinamica, fa molti sforzi allo scopo di apparire, di fare ed evidentemente di avere, di possedere sempre più cose materiali e avere più potere sulla materia. Questo periplo terreno dipende dalla chiusura a molti aspetti della realtà interiore, la persona si ritrova talvolta completamente tagliata fuori dal suo mondo interiore ed in modo particolare dalle sensazioni. Nutre la non consapevolezza e diffida degli aspetti meno tangibili della realtà interiore ed esteriore. Arriva persino a rifiutare in modo categorico qualsiasi apertura della coscienza che possa gettare un po' di luce sul fatto che lei stessa è la sorgente della propria luce che illumina e guida i suoi passi nell'esperienza umana.

Con un'altra dinamica tutta diversa, c'è la persona che ricercando il senso della vita o rimanendo semplicemente vigile, esplora l'universo spirituale e cerca di comprendere, di sapere o di riallacciare un contatto con qualche verità universale. Spesso ha la tendenza ad interpretare il discorso spirituale in funzione di ciò che desidera, in qualche modo si sente disorientata, impreparata o veramente impotente nel momento del ritorno sulla Terra. Applicare le leggi universali non è possibile pensando di sottrarsi alle sensazioni dell'esperienza umana. Inoltre, accarezzando il desiderio di vivere l'illuminazione la persona distoglie se stessa dalla propria luce.

Tra queste due dinamiche personali, apparentemente opposte, se ne trovano molte altre che presentano altrettante variazioni sullo stesso tema: ancora e sempre la chiusura. Questa chiusura influisce molto sullo sviluppo sano e sul funzionamento adeguato di una parte importante della persona, comunemente chiamata l'io o ego. Mi permetto di affermare che l'ego non ha vita facile ai giorni nostri, perché da una parte subisce numerosi atteggiamenti idealizzati e dall'altra giudizi o quasi disprezzo. Le norme elevate ed irrealistiche di prestazione implicano necessariamente un uso eccessivo dell'ego, che deve cercare di controllare l'incontrollabile. Cercando invano di compiere questo mandato, con alcune azioni provoca profondi squilibri nella persona, che soffre sempre di più. L'ego vive questa sofferenza e sviluppa una sensazione di fallimento personale e di colpa. L'individuo che non riesce a cogliere le trappole relazionali, presto o tardi prova una rabbia che rivolge verso se stesso o verso l'ambiente esteriore, e cerca le cause del suo malessere, tentando spesso di identificare il colpevole, che si tratti di eventi o di persone. Più una persona cerca di comprendere e più si allontana dalla propria verità personale, più rischia di sentire una profonda sensazione di solitudine e di una vita senza senso.

Molte persone si rivolgono a me e raccontano queste sensazioni dolorose. Oggigiorno, sempre più persone rimettono in discussione molte cose. Noto fino a che punto l'essere umano, che riesca o no a funzionare in una società come

la nostra, si senta spaventosamente solo, impotente e completamente perso. Più un essere aderisce ai principi di prestazione e di successo sociale, più rischia di soffrire. Soffre per l'incoerenza, la confusione e soprattutto per il vuoto creato da un modo di vivere basato sulla negazione della vera natura dell'essere umano e dei suoi bisogni reali. La persona è guidata da un ego contagiato dal desiderio di riuscire, costi quello che costi. Più crede di potere riuscire, più ha la sensazione di cadere dall'alto quando il vuoto interiore lo richiama in sé. In effetti, cade solo dalla sua torre di controllo, lascia lo spazio mentale, lascia la testa, ma siccome ha dimenticato persino l'esistenza dei suoi piedi, non atterra in sé, nel suo corpo e nella propria realtà personale che la spaventa, ma molto spesso nel mio studio. Completamente persa e impaurita, mi chiede di darle una mappa che indichi chiaramente dove la vita la porterà. Soprattutto vuole sapere dove deve andare per non vivere più disagi umani così sgradevoli e pieni di sofferenza. Insiste per sapere e trovare il suo cammino, ma paradossalmente evita di fermarsi - e non ne sembra molto interessato - per vedere dove si trova nel momento presente. Come volete, o perlomeno come potete arrivare alla destinazione senza conoscere prima il punto di partenza? E comunque, avete così fretta di arrivare alla vostra ultima destinazione? Tante persone sembrano far di tutto per dimenticare il carattere temporaneo della vita. Quando la persona è consapevole dell'eventualità della propria morte, comprende l'importanza di vivere ogni secondo della propria esistenza. Per quanto riguarda l'esistenza umana, la destinazione non sarebbe proprio il cammino?

L'incoerenza si manifesta in modo notevole nella ricerca di una guarigione, che avviene più spesso che in altre situazioni attraverso una ricerca di soluzioni miracolose, istantanee o anche definitive: felicità garantita oppure danaro restituito! Quest'errore d'interpretazione di ciò che è la felicità deriva dall'ego deformato e sfinito per la lotta contro se stesso. Quando si arrende all'evidenza, la sua delusione si trasforma più o meno rapidamente in una sensazione di sollievo. La persona comprende solo quando soffre di reazioni diverse e dolorose, e comunque queste scaturiscono da aspettative e da richieste sovrumane. La sofferenza si rivela essere una risposta umana che reagisce ad una o più situazioni disumane.

Che cos'è l'ego?

Mi sembra importante ed anche essenziale definire in breve ed in modo semplice che cos'è l'io o ego, per comprenderne la natura e il vero ruolo. Del resto, spesso è vittima di giudizi severi. L'ego rappresenta la parte dell'essere umano responsabile del contatto e dell'adattamento alla realtà, permette il collegamento tra le dimensioni psichiche, affettive, corporee ed energetiche, e sovrintende da vicino alla costruzione dei diversi ponti o spazi relazionali necessari alla conoscenza di sé, all'espressione ed alla comunicazione di sé in relazione con l'universo interiore ed esteriore dell'individuo. Come un incaricato del progetto, interviene in modi diversi per vegliare sulla competenza di ogni lavoratore, sulla scelta di materiali buoni, sul corretto svolgimento delle operazioni e sul rispetto delle norme di sicurezza. Quando l'ego è al servizio della persona, è una risorsa essenziale al nostro buon funzionamento nel

creare uno spazio sano ed armonioso. Certamente questo spazio non è esente da disagi, ma è pianificato così bene che le sue numerose connessioni interiori manifestano un'apertura costante al sé. Non appena si presenta un disagio, l'ego mette in moto un processo rispettoso della persona che ristabilirà l'armonia interiore.

La trappola dell'ego

Mi fanno sempre domande sulle ragioni della presenza di così tanta sofferenza nell'essere umano. Si punta molto spesso il dito contro le ferite dell'infanzia. Senza negare l'importanza di questi eventi ed il loro impatto reale, è fondamentale comprendere che quello che rimane sempre non è che una chiusura molto presente ed attuale nella persona. Preciso inoltre che l'essere umano possiede un potere di guarigione straordinaria, ma allora com'è che c'è tanta sofferenza collegata a ferite irrisolte? Ebbene, semplicemente perché la chiusura blocca questo processo d'autoguarigione che attende un'apertura per iniziare. La sofferenza non è indispensabile nemmeno in situazioni drammatiche. La manifestazione e l'espressione delle emozioni risvegliate da una ferita sono indispensabili ed essenziali al processo di guarigione. Essenziali perché le emozioni ci informano dei bisogni reali della persona secondo la realtà interiore ed esteriore. È l'intervento sano dell'ego che permette di identificare i diversi aspetti della realtà di una situazione. L'ego permette di analizzare e comprendere la causa di un disagio, dei bisogni inappagati e dei risvolti reali della dinamica relazionale, ci permette anche di identificare le diverse possibilità di apertura nella realtà esteriore, e può proporci mezzi semplici, concreti ed efficaci per ristabilire l'equilibrio e l'armonia.

Se nel corso della propria evoluzione la persona non ha potuto sviluppare un rapporto giusto, una relazione sana con l'ego, questi sarà deformato e distorto dal suo percorso. Talvolta l'individuo si identifica completamente con il proprio ego, che diventa così quella parte di sé che assume proporzioni smisurate. Reagendo a situazioni disumane, l'ego si separa dalla consapevolezza più ampia della persona, si associa al mentale inferiore, si gonfia ed invade lo spazio psichico ed affettivo, bloccando i ponti che collegano le varie dimensioni umane. Non sentendosi importante e vivendo una sensazione d'inferiorità, la persona tenta di diventare forte ed onnipotente, vuole provare la propria superiorità per credere che non soffre e non soffrirà mai più. La situazione è drammatica, perché chiudendosi in questo modo si priva dei propri diritti umani e delle reali potenzialità di espressione, comunicazione, creazione e guarigione, perpetua in se stessa la carenza ed ostacola seriamente la propria evoluzione, mantenendo un livello permanente d'immaturità affettiva.

L'ego si crede forte ed astuto, ma nutre la non consapevolezza, la chiusura e la diffidenza della persona che finiscono per addormentarla, con promesse illusorie di successo e felicità. La persona si addormenta nel bel mezzo della rappresentazione della propria vita, e poi sogna. Sogna, moltiplica i desideri ed assume il modello proposto dall'esteriore, tranquillizzata e sicura

di avere in mano un concetto promettente, se investe nell'apparire, nel fare e nell'avere. Idealizza il controllo, considerato come l'unico mezzo per arrivare ai propri fini e rientrare del danaro speso. Adotta atteggiamenti menzogneri che moltiplicano gli attacchi alle sue numerose insicurezze. Crede di liberarsi, quando invece si attacca e si incatena alle proprie insoddisfazioni e sventure. Per compensare le carenze si perde, rincorrendo diverse forme di consumismo. Non comprende o non accetta per nulla il fatto che consumando ad oltranza sta consumando la propria gioia di vivere. Dimentica persino che in questo gioca un ruolo: la rappresentazione teatrale si trasforma in fretta in una triste farsa.

Le difficoltà personali e relazionali, i numerosi problemi del consumare, le sensazioni di frustrazione, solitudine e di mancanza del senso della vita, senza dimenticare il proliferarsi di molteplici malattie, non sono che i segni di questa farsa. Quando una persona è prigioniera di un ego siffatto, i diversi tentativi d'adattamento esprimono solo i suoi desideri ed in particolare la volontà di fare bene. Vuole fare bene il bene perché teme il male e la sofferenza, cerca di corrispondere ai criteri di prosperità, ma soprattutto cerca di raggiungere la felicità promessa e tanto idealizzata. Spesso crede che questo stato sia in grado di garantire l'assenza d'infelicità. In base a questo collegamento dell'ego e del mentale, la persona descrive se stessa come una persona razionale, realista ed integrata, mentre invece assume atteggiamenti e comportamenti legati all'analisi ed all'interpretazione dei fatti reali deformati dai propri desideri ed insicurezze. Talvolta la sua concezione è molto diversa dalla realtà.

Il suo modo di pensare è diverso dalla realtà, perché la persona si lascia guidare dai desideri, senza comprendere che rimane continuamente in un'attesa nella quale la possibilità di soddisfare i propri bisogni reali rimane completamente in sospenso. E l'attesa è così dolorosa che deve fare di tutto per non sentire tutte le frustrazioni e delusioni, conseguenti a questo stato d'attesa che è molto insoddisfacente. Il momento presente diventa difficile da vivere, perché la sensazione di carenza e di vuoto si manifesta sempre più regolarmente e si intensifica sempre più. Per contrastare questa sensazione intollerabile, la persona si proietta nel futuro, che a suo parere le garantisce di stare meglio. Sarà più felice quando avrà incontrato l'anima gemella, quando possiederà questo o quel bene di consumo, quando avrà un posto di lavoro sicuro, ecc. E che felicità vivrà quando finalmente sarà in pensione! Che bei progetti per il futuro, ma è essenziale non perdere mai di vista che il futuro non è, né mai sarà qualcosa di diverso dalla proiezione dei nostri bisogni e desideri attuali. È anche importante identificare ciò che si trova veramente in noi nel presente e creare uno spazio per soddisfare i nostri veri bisogni. La nozione del tempo non è di certo una valida ragione per rinviare il nostro benessere ad un altro momento. D'altronde, non mi stanco mai di ripetere a tutti di imparare a pensare in termini di spazio piuttosto che di tempo. Bastano pochi secondi per cambiare il corso della vita, bastano pochi secondi per analizzare lo spazio interiore ed accogliere ciò che vibra in questo spazio. Già fin d'ora potete concedervi qualche secondo per ritrovare il cammino del ritorno verso voi stessi, il ritorno al benessere e all'armonia.

La persona prigioniera del proprio ego ha molta difficoltà a fermarsi anche solo per qualche secondo. Il momento presente offre appunto un'occasione nella quale è sempre possibile entrare nello spazio interiore, ma l'ego teme il contatto con il suo vero essere, si sente vulnerabile e in modo particolare minacciato dalla percezione dei propri reali bisogni. Questi contatti passano informazioni importanti che fanno vacillare la sua visione deformata ed illusoria della realtà. La persona deve quindi comprendere che, di fatto, vive all'ombra di se stessa, teme la luce perché il suo splendore la scombussola e soprattutto rischia di contrastare i piani di felicità ed i progetti per la pensione.

L'immaturità affettiva

La persona alle prese con un ego che si crede onnipotente, ha atteggiamenti e comportamenti che dimostrano una grande immaturità affettiva. I fenomeni legati all'immaturità affettiva sono così diffusi che si integrano nelle varie modalità di comportamento usate comunemente dalla maggior parte delle persone. Mi riferisco ai fenomeni che ho riscontrato spesso e su cui ho lavorato in psicoterapia, ma li vedo comunque anche dappertutto. Infatti, poche persone sfuggono a queste trappole personali e relazionali. Tutti hanno come comune denominatore la chiusura ed il desiderio di controllare. Lo ripeto ancora una volta: il controllo è illusorio, non cambia nulla nella realtà e le sue sole vere creazioni fanno proliferare ulteriori chiusure sempre più dolorose. La chiusura garantisce la chiusura: questa legge si manifesta in modo concreto nei seguenti fenomeni: l'uso della situazione, il desiderio di piacere ed anche nei paragoni e nella competizione.

Quando in psicoterapia si lavora su questi temi e si riconosce il carattere immaturo di questi atteggiamenti, la persona ha diverse reazioni, a seconda della dinamica personale. A volte rifiuta questa realtà, dicendomi che tutti agiscono in questo modo e che è impensabile aprirsi subito in un contesto dove tutti gli altri sono anch'essi chiusi ed immaturi. Forse impensabile, ma solo per un mentale convinto della minaccia dell'apertura e ben deciso a non farsi fregare mai più, a non ingannare se stesso o a non essere ingannato. Questo atteggiamento di chiusura è paradossale, perché per paura di essere e di sentirsi tradita, la persona sceglie molto spesso di tradire il proprio corpo ed il proprio vero essere. Dal momento in cui si concede qualche secondo non più per pensare, ma piuttosto per percepire e sentire ciò che prova davvero dentro di sé, man mano riconosce la propria responsabilità e si rende conto del livello di immaturità. Programmata a giudicarsi in modo severo, sente un certo disagio, ha paura, si sente in colpa, anzi si vergogna di agire e di reagire in modo immaturo.

L'accoglienza e la compassione favoriscono una corretta comprensione della situazione. Questi atteggiamenti non si verificano né si ripetono mai perché alla persona fa piacere, e nemmeno per cattiveria. Preciso sempre che ciò non ha nulla a che vedere con l'intelligenza dell'individuo. Molte persone si accusano di non aver compreso abbastanza in fretta la situazione, molte se la prendono con se stesse per il fatto di avere tanta difficoltà a cambiare gli atteggiamenti, altre si giudicano lente nell'integrare le realtà di cui hanno preso

coscienza e che hanno compreso. L'apertura a se stessi ha bisogno di un'analisi di fenomeni che non sono guidati dal mentale logico e razionale, ma piuttosto seguendo la sua logica. Per analizzare questi fenomeni in gran parte affettivi ed energetici c'è bisogno di creare uno spazio dove la persona vive l'esperienza dell'accoglienza, dimostrando a se stessa pazienza, tolleranza e benevolenza. Saranno le sue aperture che le permetteranno di sentire finalmente le prime manifestazioni di vero amore che l'aiuteranno a guardare se stessa, a conoscersi e a riconoscersi, nel rispetto e nell'autenticità, e a riscoprire l'importanza di farsi conoscere a se stessa ed agli altri.

L'uso del contesto

L'incontro psicoterapeutico è un processo nel quale una parte importante dello spazio è consacrato all'ascolto ed all'accoglienza della persona seguita ed incoraggiata a farsi conoscere. Quando una persona tenta di condividere il proprio vissuto raccontandomi certe esperienze di vita, lo fa con dovizia di particolari. Nel corso di questa fase osservo quanto il discorso mentale differisca dal linguaggio corporeo. Questa disarmonia mi indica che i fatti reali raccontati praticamente hanno sempre subito qualche trasformazione più o meno sottile, conseguente a molteplici interventi dell'ego, basata su troppe interpretazioni. I diversi aspetti della realtà riguardano il mondo interiore, le emozioni, le sensazioni, i pensieri o l'ambiente esteriore, gli atteggiamenti dei genitori, i comportamenti delle coppie, gli eventi della vita quotidiana o ancora i drammi, gli incidenti e le perdite più importanti. Sono tutti aspetti che possono essere modificati a poco a poco o istantaneamente grazie a diversi interventi del mentale. Questi interventi influenzano in modo particolare la memoria ed il ricordo di alcuni aspetti di eventi o situazioni significative.

Capita spesso che una persona che viene da me per liberarsi dalla paura di non essere all'altezza, del giudizio e del rifiuto dica di aver vissuto un'infanzia molto felice. Inconsapevole dell'impatto di certe ferite e delle chiusure impresse in sé, ora si sente in colpa per quello che giudica siano incapacità o fallimenti relazionali. Per imparare ad essere in una relazione sana, deve aprirsi alle realtà interiori per creare ponti o spazi relazionali adeguati che le permettano di comunicare con gli altri. La persona deve soprattutto comprendere il lato illusorio del controllo che offre tante versioni menzognere della realtà. Alcune persone dicono persino di non aver sentito nessuna carenza, perché sanno che i genitori le amavano ed hanno fatto di tutto, si sono persino sacrificati per i figli. Una tale comprensione, che comunque non è accessibile alla coscienza per es. di un bambino di uno o tre anni, non è che una razionalizzazione. Quest'intervento mentale non modifica per nulla le sensazioni interiori della persona. I genitori commettono certi errori e trasmettono ai figli un modo di fare che limita il modo di essere in relazione. Una comprensione solo razionale non diminuisce le sensazioni di carenza, di dolore e di rabbia, né fa sparire profondi sentimenti d'ingiustizia e d'impotenza. La razionalizzazione non ha come obiettivo quello di mettere a tacere i movimenti affettivi collegati a malesseri umani. Questo meccanismo di difesa onnipresente in tante persone è la causa di una quantità sbalorditiva di menzogne.

In rari casi si tratta di menzogne consapevoli, ma l'ignoranza e la non consapevolezza o il non riconoscimento dei fatti reali giocano un ruolo importante nel mantenere dinamiche relazionali malsane, insoddisfacenti e dolorose. L'elaborazione del contesto consiste nel crearsi e raccontare una storia dei fatti della realtà passata o futura, aggiungendo soprattutto un'interpretazione delle intenzioni e dei sentimenti degli altri. Quando una persona racconta un evento qualsiasi, raramente si tratta di un fatto concreto riguardante la storia reale di una situazione. Quando una persona mi riferisce il discorso di un'altra persona, per es., verifico sempre se si tratta di parole realmente pronunciate, e il più delle volte la risposta somiglia a "per niente, ma so che è quello che l'altro voleva dire". Per me è abbastanza significativo della tendenza ad attribuire all'altro delle intenzioni basandosi sulle proprie reazioni personali. La riflessione che segue poi rivela i timori ed i giudizi di chi elabora la situazione. Incoraggio molto ad abbandonare questo atteggiamento, perché non favorisce per nulla l'apertura, compromettendo invece il contatto con la realtà. Quando in uno scambio relazionale si presenta un'inquietudine o un'incertezza, si tratta semplicemente di esprimerla e di verificare l'intenzione dell'altro. Chiarire i fatti e le intenzioni dell'altro evita la perdita di tempo e di energia messi al servizio delle fabulazioni dell'ego. Una simile propensione all'immaginario può essere canalizzata in modo molto più creativa, vero?

Il desiderio di piacere ed i suoi complici

Il desiderio di piacere crea effetti devastanti nella personalità umana e deriva dalla mancanza di relazione con se stessi e dalla mancanza di contatti d'amore di sé che ne deriva. L'allontanarsi da se stessi crea una lotta notevole contro i bisogni reali, che ne impedisce il pieno e completo soddisfacimento. L'intensità della sofferenza è direttamente proporzionale all'intensità della lotta, e con la speranza di 'uscirne' la persona baratta i movimenti naturali scaturiti dal proprio mondo interiore con atteggiamenti e comportamenti che hanno l'unico obiettivo di adeguarsi ai criteri ritenuti importanti da strutture esterne, come la famiglia o le diverse istituzioni scolastiche, sociali, religiose o politiche. La persona nega e rinnega se stessa per piacere, augurandosi segretamente o molto consapevolmente di essere finalmente riconosciuta dall'ambiente esterno. Crede proprio che un tale riconoscimento le darà la felicità e soprattutto la sensazione di essere amabile ed amata. Crede davvero che solo questa sensazione possa liberarla dalla sofferenza creata dal suo rifiuto di essere in una relazione autentica con se stessa, non è consapevole che lei stessa rifiuta questo amore. Il desiderio di piacere costituisce quindi una forma di controllo, da cui sgorga tutta l'incoerenza di un ego deformato, al servizio dell'apparire, del fare e dell'avere. I suoi complici, come la seduzione, la paura di non piacere e di non essere all'altezza, i confronti e la competizione agiscono fatalmente insieme ed allontanano la persona dalla propria vera essenza. Molti di questi aspetti sono usati da molte persone ogni giorno nella vita amorosa, familiare, professionale e sociale.

La seduzione si trova in molti atteggiamenti e comportamenti: la persona tenta di suscitare nell'altro il desiderio di avvicinarsi ad una relazione, che sia di natura affettiva, intellettuale o sessuale. La persona può arrivare fino a

modellare se stessa secondo quello che crede siano le aspettative dell'altro, non osando esprimere le proprie opinioni, emozioni o sensazioni reali. Tenta di cambiare se stessa per piacere, influenzando molto sulla relazione con se stessa. Mentre cerca di piacere in tanti modi, di certo non esprime quello che è né ciò che vive dentro di sé. Non si fa conoscere e si nega così l'accesso a ciò che desidera tanto: una vera relazione con l'altro. I disagi che prova li interpreta spesso come un segno di fallimento. Questa valutazione negativa di sé alimenta la sensazione di non essere all'altezza. La persona cerca punti di riferimento paragonandosi ad altre persone, ma i paragoni avvengono solo partendo da immagini che molto spesso sono anch'esse deformate. Il paragone provoca ed incita alla competizione, così presente nella nostra società. Il paragone e la competizione sono innaturali e ostacolano la relazione. Siamo esseri relazionali ed abbiamo dei bisogni, ma la competizione non corrisponde ad un bisogno umano. La persona ha un gran bisogno di scambi relazionali umani, mentre la concorrenza e la competizione ostacolano il soddisfacimento di questi bisogni. Non abbiamo affatto bisogno di una dinamica che nuoce alla creazione di relazioni sane. L'apertura ai nostri bisogni reali ed al nostro vero essere ci libera dalla sensazione di paura, gelosia ed invidia che sono alla base del paragone e della competizione. La riconnessione con se stessi apre la possibilità di esplorare un cammino di condivisione e di aiuto reciproco. L'esperienza umana non può né deve essere dissociata dall'esperienza collettiva umana e universale.

Lo sviluppo dell'ego

Come sviluppare l'ego? Eh sí, oso associare questi due termini perché la presa di coscienza dell'importanza dell'apertura e la sua esplorazione ed integrazione favoriscono un adeguamento importante dell'ego. Quando la persona identifica i propri desideri illusori e le numerose false credenze, comunica queste informazioni all'ego, che da quel momento può riconnettersi alle sensazioni interne. Quest'apertura della coscienza provoca importanti cambiamenti nella vita della persona, l'ego riprende il suo vero ruolo e migliora molto la qualità degli scambi che la persona ha con il proprio universo interiore ed esteriore. L'ego è quindi responsabile di un buon contatto tra le nostre verità personali e le realtà esteriori umane ed universali.

In questi tempi incerti, la coscienza dell'essere umano deve diventare più profonda, cercando di espandersi: l'apertura crea l'apertura. Ma l'apertura può sembrare sgradevole e quasi impossibile da vivere per la persona sovraccarica; l'ego è una risorsa essenziale ed un supporto che l'aiuta ad alleggerirsi. Molte persone portano ancora pesi inutili come vecchi bagagli pesanti, ingombranti per il corpo e la vita. Incoraggio tutti a deporre i loro bagagli e a fermarsi per qualche secondo per cambiare il corso della loro vita. Pochi secondi bastano per aprire una valigia e scoprire che non contiene che vecchi abiti inutili. Per distaccarsene, non è assolutamente necessario prendere ogni pezzo, analizzarlo in lungo e in largo, ricordarsi di ogni occasione nella quale l'abbiamo portato. È sufficiente chiedersi: "Ne ho bisogno?" È possibile che una paura della carenza riaffiori sotto forma di un pensiero che suggerisce un falso bisogno. Rifatevi la domanda: "Ne ho veramente bisogno, qui ed ora?"

Accogliete la paura della carenza, rimanendo consapevoli che questa paura esprime quella di soffrire di nuovo. Il fatto di riconoscere le carenze vissute nel passato ritempra la capacità di essere presenti alla realtà nel momento presente.

Oltre a permetterci di alleggerirci, aiutandoci a distaccarci dai nostri desideri, dalle nostre credenze ed illusioni, l'ego ci aiuta a ritrovare il cammino e ci ricorderà semplicemente che non siamo mai veramente persi. Siamo sempre qui ed ora nel momento presente, che è il solo spazio dove è umanamente possibile creare il proprio universo, aprendosi a tutto l'universo.

CAPITOLO 7

Liberarsi dal senso di colpa, vivere l'esperienza della responsabilità

Attualmente il senso di colpa è sicuramente la traccia più evidente dell'influenza della religione giudaico-cristiana. Il concetto del bene e del male inculcato in gran parte dalla Chiesa da duemila anni, influenza sempre il pensiero odierno dell'essere umano, a livello più o meno cosciente. Questo concetto del bene e del male si accompagna alla minaccia di una punizione per non aver rispettato molti comandamenti dettati da una struttura esteriore. Certamente gli esseri umani non temono più i meandri del purgatorio, le loro angosce riguardano in modo più specifico l'aspettativa della ricompensa finale, vale a dire l'accesso al paradiso, insomma la felicità definitiva, no? Comunque, questo concetto ha subito alcune modifiche: la concezione di paradiso non è più riservato al dopo-vita, ma riguarda l'aspettativa della felicità nel corso dell'esistenza umana. In una società come la nostra, il concetto stesso di paradiso mi sembra che sia stato trasferito a diversi livelli di successo negli ambiti personali, interpersonali, famigliari, professionali e sociali.

La ricerca della felicità si fa, tra l'altro, attraverso la ricerca di relazioni ideali. Questa ricerca incessante provoca comunque un surplus di concetti promettenti ed idealizzati, come il possesso di ricchezze materiali. In base a questa ricerca incessante, la persona fissa e progetta obiettivi di prestazione e successo, con l'aspettativa di tappe ritenute ideali, fino a vivere alla fine questa famosa pensione dorata. A volte sogna il momento - talvolta così lontano! - in cui potrà finalmente fermarsi per godersi la vita, mentre sono sufficienti solo pochi secondi della sua vita attuale per aprirsi e vivere pienamente l'esperienza umana.

Quando osservo tutte le concessioni e privazioni che una persona si infligge nella speranza di un avvenire migliore, vedo soprattutto una persona che sospende la propria vita, sperando e sognando di viverla più tardi. Spesso incontro persone che si sentono responsabili più del successo professionale o del conto in banca che della propria esistenza. Questo è evidente soprattutto per quanto riguarda l'equilibrio psichico, affettivo, fisico o energetico. Incontro molte persone che facendosi guidare dalle insicurezze e dal senso di colpa, abbandonano l'unico cammino che conduce all'apertura: quello del ritorno verso se stessi. Si allontanano dalle verità personali cercando talvolta disperatamente di corrispondere a principi, criteri o valori che non le rappresentano veramente. Prese nel circolo vizioso della colpa, finiscono persino per sentirsi colpevoli di non raggiungere i loro obiettivi. La situazione può divenire drammatica, quando hanno un certo successo, ma si rendono conto con amarezza o anche disperazione che non vivono la felicità idealizzata ed attesa da così tanto tempo.

È fondamentale distinguere la concezione tra colpa e responsabilità, concetti incompresi e integrati male nell'esperienza della vita quotidiana. Il senso di colpa, sia inconsapevole che consapevole, fa assumere molti

atteggiamenti e comportamenti che ostacolano la libertà della persona e limitano l'uso di potenzialità umane di espressione, comunicazione, guarigione e creazione. Eppure bastano solo pochi secondi per uscire dal senso di colpa e riprendere la responsabilità della nostra esistenza, della nostra vita umana come si manifesta nel presente, qui ed ora.

Il senso di colpa

La concezione del bene e del male associata al concetto di punizione e ricompensa causa nell'essere umano la propensione a sentirsi in colpa. Questa tendenza, comune e molto diffusa, è determinata dalla mancanza di consapevolezza, di conoscenza e di contatto con i diversi aspetti della realtà interiore ed esteriore dell'universo umano. La sensazione di certe emozioni, come la rabbia o la collera verso una persona amata e desiderata, suscita il senso di colpa in numerose persone. La persona ritiene le proprie emozioni inadeguate ed usa diversi meccanismi di difesa per evitare di sentirle. In particolar modo teme di esprimere emozioni ritenute negative. La persona rifiuta dunque con tutti i mezzi di farsi conoscere a se stessa e all'altro ed ostacola così una sana relazione con se stessa. Questa trappola personale intralcia sicuramente la relazione con l'altro. Con il senso di colpa, la persona non permette a se stessa di parlare con autenticità di ciò che vive realmente, delle sue emozioni, del senso di colpa e dei bisogni reali. Il malessere aumenta, la persona - sempre meno presente - tenta di compensare cercando di piacere all'altro o compiacerlo. Ma non c'è niente da fare: la chiusura garantisce la chiusura. Solamente l'apertura fa sí che una relazione sana continui, ristabilendo i movimenti umani naturali. Esprimere in modo autentico e rispettoso le emozioni, i limiti personali e i bisogni approfondisce e rafforza la relazione d'amore tra due persone.

Il senso di colpa di solito si presenta dal momento in cui incoraggio la persona a fermarsi e a centrarsi sulle sensazioni corporee ed affettive e si manifesta con la paura dell'egoismo: "Se penso troppo a me stesso, che cosa capiterà all'altro? E alla fine, che cosa capiterà a me?" Molte persone non hanno imparato a conoscersi ed ancora meno ad ascoltarsi. Non rimane che la possibilità di pensare a se stessi, ma il mentale non è certamente la sede dell'esperienza umana. Se l'ego pesca in questo universo mentale per identificare diversi modi di creare una sensazione di importanza e di valore personale, si moltiplicano i rischi di sbagliare l'interpretazione proporzionalmente al numero di false credenze ed illusioni presenti. L'ego stabilisce così quello che è bene o male in funzione di quanto ha appreso nei molti apprendistati della vita. Ci mette tutta la buona volontà per cercare di evitare situazioni sgradevoli, creando un universo ideale dove l'armonia dipende dalla sua capacità di fare bene il bene. Fare bene il bene nella speranza di essere buono permette solo di allontanarsi da sé. E la persona prima o poi si chiederà come fare per essere. L'incoerenza si presenta e già la sua azione si espande. Quindi incoraggio tutti a distinguere l'enorme differenza che esiste tra il fatto di essere centrati su di sé e lo stato di essere centrati su di sé. Questa presa di coscienza favorisce l'apertura e l'analisi della principale

fonte delle giuste informazioni sui veri bisogni umani: quello che si prova a livello affettivo, corporeo ed energetico.

Una persona che si apre ricentrando su se stessa non diventa mai egoista, ma proprio mai, anzi proprio il contrario: l'apertura crea una connessione nel cuore stesso dell'individuo. Un cuore non è né egoista né rancoroso e nemmeno pauroso. Un cuore non chiede che di aprirsi e di vibrare con grande intensità. La chiusura del cuore invece garantisce la chiusura al cuore dell'altro. Più una persona vive il senso di colpa, più ha la tendenza a sentirsi responsabile dello stato interiore di benessere o malessere dell'altro. Più sviluppa un'ipersensibilità ad essere responsabile verso l'altro, più la volontà di proteggerlo evitando di disturbarlo aumenta. La volontà la spinge ad invadere spazi che non le appartengono. Il desiderio di proteggersi o di proteggere l'altro causa fenomeni estremamente invadenti, come l'iperprotezione e la dipendenza affettiva.

L'iperprotezione

L'iperprotezione consiste, tra l'altro, nell'adottare atteggiamenti e comportamenti con l'obiettivo di modificare un'esperienza umana ritenuta minacciosa, difficile o addirittura pericolosa. L'intenzione consapevole è quella di migliorare una situazione rendendola positiva, ma i mezzi usati creano di fatto molte chiusure e volgono ad evitare tutti i fastidi ritenuti negativi. L'intenzione reale riguarda un controllo effettivo di differenti aspetti della realtà. L'iperprotezione non scaturisce per nulla dall'amore, le sue diverse manifestazioni rivelano una profonda insicurezza, legata a false credenze sull'esistenza umana. La concezione stessa di compiacere l'altro o di semplificarli la vita implica molto spesso motivazioni inconsce ed aspettative irrealistiche verso l'altro. Come tutti i tentativi di controllo, l'iperprotezione ostacola la relazione, anche dimostrando una volontà di fare bene; in realtà in questo modo la persona punta essenzialmente a proteggersi o a proteggere l'altro dall'esperienza delle realtà dell'esistenza umana e nuoce alla connessione o alla riconnessione della persona alla propria realtà.

L'iperprotezione non rende un servizio a nessuno, perché mantiene un clima propizio all'insoddisfazione di tutti ed alla creazione di tensioni e frustrazioni che possono scavare un solco profondo tra due persone. Ogni persona, sentendosi incompresa ed in colpa, a poco a poco si chiude. Le due persone coinvolte in questa dinamica malsana arriveranno persino a rifiutare in modo sistematico di farsi conoscere a vicenda in modo autentico e rispettoso. Per uscire da questo circolo vizioso, la persona che adotta un atteggiamento iperprotettivo deve per forza prendere coscienza del carattere malsano di questo fenomeno che crea frustrazione e sensazione di solitudine e deve imparare di nuovo ad essere presente a se stessa e ad aprirsi al potenziale pedagogico dell'esperienza e delle sensazioni umane. Questa presenza nuova le permetterà di accompagnare e sostenere veramente l'altro nelle diverse esperienze della sua vita umana, senza giudicare ciò che è bene o male, ciò che deve o non deve essere.

La dipendenza affettiva

L'argomento della dipendenza affettiva mi sta a cuore in modo particolare, perché noto che c'è un'interpretazione errata fondamentale che aumenta considerevolmente la chiusura e il giudizio severo su di sé. Molte persone sono persuase che la dipendenza affettiva dipenda direttamente dalla presenza di bisogni affettivi. Molte persone negano, rifiutano e tentano di controllare i bisogni personali, credendo fermamente di sviluppare la loro indipendenza. Molte persone si chiudono a se stesse, creando invece una fragilità interiore che contribuisce allo sviluppo di numerose dipendenze. Tante persone credono a ciò che altri hanno detto loro, in effetti tanti credono a tutte le immagini menzognere e persino fraudolente della loro realtà che altri fanno loro vedere. Molti si sbagliano, ma ora tutti hanno la possibilità di aprirsi, ricollegandosi semplicemente al loro vero essere.

È fondamentale comprendere che il fatto di avere bisogno non costituisce assolutamente una dipendenza. È invece la capacità di rispondere in modo adeguato a qualsiasi bisogno, che sia psichico, affettivo, corporeo, energetico o spirituale, che porta allo sviluppo dell'autonomia e dell'indipendenza. La fonte della dipendenza affettiva si trova essenzialmente nella paura di disturbare, della carenza e della perdita d'amore. Molte persone si sentono vulnerabili quando hanno alcuni bisogni che implicano relazioni con altri esseri umani. Ed è proprio in questo momento che si sentono dipendenti dall'altro, invece dipendono solo dalle proprie reazioni d'apertura o chiusura alla loro realtà attuale. La consapevolezza di una responsabilità personale per il soddisfacimento dei bisogni reali favorisce la scelta di opzioni che permettano proprio il ritorno ad un equilibrio armonioso. L'apertura garantisce l'apertura, il principio è sempre semplice e vantaggioso, perché così la persona si protegge dagli effetti nocivi della chiusura.

Per spiegare in modo semplice il processo che porta all'indipendenza, faccio un parallelo tra i bisogni fisici ed affettivi. Uso l'esempio del bisogno di cibo: questo bisogno si manifesta con la comparsa della fame, che significa un bisogno d'energia disponibile ed accessibile mangiando e digerendo del cibo. Chi oserebbe, un bel mattino, decidere che a partire da oggi non ha più bisogno di alimentarsi? Questo bisogno è umano e ineluttabile, come anche i bisogni affettivi. Una volta identificato il bisogno, la persona ha la responsabilità di avviare un processo per soddisfare il bisogno. Deve muoversi e dirigere le proprie azioni verso la ricerca di alimenti sani che possano colmare il bisogno iniziale. Quando trova gli alimenti necessari, deve mangiarli, il che implica l'intervento di molti altri processi che avvengono in modo automatico. Se la persona si nutre in modo adeguato, questo bisogno è soddisfatto, e si sente sazia, poi può dedicarsi ad altre occupazioni, senza preoccuparsi o continuare a pensare al cibo, fino a quando di nuovo si presenterà questo bisogno. La persona che si nutre troppo o non a sufficienza o sceglie alimenti di pessima qualità, subirà conseguenze fisiche ed energetiche particolari, che influiranno sullo stato generale dell'individuo in modo più o meno serio. La carenza crea una certa forma di pensiero latente che può portare fino all'ossessione, mentre un eccesso nuocerà al buon funzionamento della

persona. Pensate ad un'occasione nella quale forse avete potuto abusare di cose buone o non avete potuto resistere ad un piatto succulento ma troppo ricco, dopo questo eccesso non vi sarete sentiti di certo disposti a correre una maratona. Sappiamo tutti che la qualità del cibo è estremamente importante, perché si ripercuote sulla salute della persona.

Per quanto riguarda i bisogni affettivi, il processo di soddisfacimento del bisogno non differisce da questo processo. Si incontrano problemi perché le chiusure ostacolano il movimento naturale della persona e creano diverse trappole personali e relazionali. Quando si manifesta un bisogno di contatto, si risvegliano delle paure ed un giudizio irrealistico della situazione. Troppo spesso vedo la persona reagire, negando l'esistenza o la presenza di un bisogno, la sua autenticità o importanza. Sento regolarmente commenti tipo: "Non dovrei avere bisogno, perché non sono più un bambino", o anche: "Non posso avere bisogno, perché sono solo e non ho nessuno che soddisfi il mio bisogno", e persino: "Posso benissimo fare a meno di questo bisogno, perché lo faccio da sempre." E no! Queste sono risposte irricevibili perché sono false e deformate da vecchie ferite irrisolte. Un bisogno è un bisogno. E noi siamo esseri relazionali che abbiamo dei bisogni. La volontà ed il controllo dei bisogni non modificano questa realtà dell'essere umano. Quando la persona si chiude alla consapevolezza ed al riconoscimento dei propri bisogni, diventa fragile ed estremamente dipendente dall'universo esteriore.

In effetti, diventa dipendente, perché il più piccolo evento comune non previsto può risvegliare una qualsiasi manifestazione del bisogno negato e rimosso. Per es., una donna può anche convincersi che non ha bisogno di una relazione con un uomo, che sta molto bene da sola, che non ha aspettative e che lascia che le cose vadano come vadano. Non comprende però perché da giorni è giù di corda, proprio dopo quell'incontro fortuito con un'amica che le annunciava che si sarebbe messa insieme all'uomo della sua vita. Una semplice parola, un'immagine o una sensazione bussava e contraddice il discorso mentale, e mette la persona davanti ad una realtà dalla quale tenta di fuggire con tutti i mezzi. Niente si perde e nulla si crea, i bisogni affettivi sono reali, nonostante i numerosi tentativi di controllo del mentale.

Dopo il riconoscimento e l'identificazione del bisogno si presentano comunque ostacoli al suo soddisfacimento. Alcune persone hanno difficoltà ad identificare il loro bisogno, ma adottano atteggiamenti che non permettono la mobilitazione delle risorse personali. Molte persone non sono consapevoli della responsabilità personale, la ignorano o la rifiutano. Aspettare o rifiutare di chiedere apertamente all'altro l'aiuto o il sostegno alimenta sensazioni dolorose di solitudine. Un altro atteggiamento frequente consiste nell'esigere una risposta particolare ed immediata e la non disponibilità dell'altro suscita forti reazioni di chiusura. Non è mai troppo tardi per ricevere ciò di cui si ha bisogno. Non credete mai al vostro mentale quando mette condizioni rigide e severe ai vostri bisogni reali. È essenziale fare attenzione a tutti gli atteggiamenti e comportamenti che disturbino il meno possibile il processo di soddisfacimento dei bisogni e la creazione di uno spazio relazionale sano ed armonioso.

La responsabilità

La responsabilità personale di ciascuno ha un ruolo essenziale quando ci si mobilita per il soddisfacimento dei bisogni. La persona deve essere consapevole di tutta la propria responsabilità durante il processo essenziale per mantenere l'equilibrio e la salute psichica, affettiva, fisica ed energetica. Eppure, molte persone vivono nell'attesa di una relazione esteriore idealizzata, nella quale ognuno ha la responsabilità di dover provvedere al soddisfacimento dei bisogni dell'altro. Questa concezione è irrealistica e ostacola la relazione, ed esprime piuttosto un desiderio inconscio che un genitore responsabile e benevolo si prenda cura di loro.

All'inizio della vita, la persona ha certamente bisogno di essere accolta da altre persone, come i genitori, il cui ruolo è comunque essenzialmente quello di occuparsi della formazione del bambino. Sì, prima di tutto la madre nutrirà lei stessa il bambino, ma man mano che cresce e si sviluppa gli insegna a nutrirsi in modo adeguato. Così avviene anche per tutti gli altri spazi presenti nel bambino. I genitori non devono fare altro che accompagnarlo nelle numerose formazioni della vita; gradualmente egli apprende a muoversi, a camminare, parlare e poi ad esprimersi e a comunicare con l'ambiente esteriore. Le sue capacità di accogliere, identificare, manifestare e muoversi in base ai bisogni personali ed alla realtà esteriore favoriranno lo sviluppo di una sensazione di sicurezza e di fiducia in se stesso. Sicuramente i genitori sono responsabili della qualità della presenza e del supporto dati al bambino, che è comunque responsabile della propria formazione, delle reazioni e degli atteggiamenti durante la crescita. Più il bambino cresce, più si assume tutta la responsabilità della propria vita, tra cui il soddisfacimento dei bisogni fondamentali.

È assolutamente sbagliato pensare, o peggio credere che l'altro sia responsabile del nostro benessere. L'altro non è mai responsabile delle azioni che portano al soddisfacimento dei nostri bisogni d'amore e sicurezza. Quest'idea equivale a pensare o a credere per es. che gli alimenti devono trovare da soli la strada che li porta alla bocca. L'incoerenza è subito più evidente, no? Di certo siamo esseri relazionali ed abbiamo dei bisogni, ma dobbiamo obbligatoriamente farci conoscere dall'altro. Affermarsi è osare chiedere in modo chiaro ciò di cui abbiamo bisogno. Questa tappa è essenziale, perché crea il movimento d'apertura necessario a costruire i famosi ponti o spazi relazionali di cui si è parlato in precedenza. E no: chiedere non significa elemosinare! E non è vera la credenza errata che dice che un'attenzione o un gesto compiuto in seguito ad una richiesta siano meno veri o meno nutrienti.

È possibile invece sbagliarsi nella scelta di una relazione con una persona particolare, così come è possibile scegliere un cibo che non ci piace proprio. Si tratta di fare attenzione alla propria sensazione corporea ed affettiva e di stare attenti ad essere aperti. Se la risposta dell'altro non ci soddisfa in modo adeguato e sano, siamo responsabili del nostro ritirarci senza chiuderci e di dirigerci verso un'altra fonte di soddisfacimento possibile, in questo caso verso un'altra persona più presente, aperta e disponibile. Se dopo una delusione la nostra reazione è quella di chiuderci, non dimentichiamo che la chiusura

garantisce la chiusura. Noi siamo la sola persona penalizzata, perché il bisogno continua ad esistere fino a quando non è soddisfatto. L'inappagamento dei bisogni umani fondamentali causa sensazioni molto spiacevoli ed invadenti di carenza e di solitudine. Aperti, non siamo mai soli. Chiusi, possiamo ritrovarci circondati da molte persone e sentirci terribilmente soli e persi.

Abbandonare l'universo della colpa

In fin dei conti, si tenta d'evitare la responsabilità personale della nostra esistenza umana continuando ad avere atteggiamenti e comportamenti che alimentano il senso di colpa, che è incompatibile con la responsabilità, perché fino a quando una persona si sente in colpa non osa affermare se stessa in modo reale e sano e non cambia la situazione problematica o conflittuale. Il senso di colpa costituisce un potente meccanismo di difesa e crea anche molti tentativi di controllo. Quindi è fondamentale abbandonare questo universo, ma non sbarazzarci del senso di colpa. Fermiamoci invece, aprendoci ed ascoltando le cose che ha da dire l'altro, che effettivamente rivelano le insicurezze, le false credenze e le illusioni che deformano una visione corretta della realtà. Ancora una volta è grazie ad un'accoglienza calorosa ed un ascolto attento che è possibile ristabilire i fatti. Quando il senso di colpa fa piazza pulita di tutte queste interferenze, si trasforma in un sistema sano. Questo sistema ci informa semplicemente dell'incoerenza delle nostre azioni e gesti quotidiani ed intervenendo risveglia un malessere molto meno invadente del senso di colpa; ci avverte, tra l'altro, di non rispettare i nostri valori profondi. Non agisce in base al concetto di bene e male, ma tende a mantenere e a creare l'apertura nella persona, favorendo così l'apertura anche in tutte le persone che la circondano.

Il senso di responsabilità non riguarda esclusivamente il soddisfacimento dei bisogni reali dell'essere umano, la nostra responsabilità si estende a tutte le manifestazioni dell'esistenza umana. Noi siamo responsabili dell'apertura alla vita e siamo esseri relazionali dotati d'una magnifica sensibilità alla coerenza umana, personale, interpersonale, sociale e collettiva. La consapevolezza e l'accettazione di questa responsabilità importante che crea l'apertura sostiene l'essere umano nella crescita e nell'espansione personale. L'esplorazione del movimento naturale della vita favorisce meccanismi di protezione sani ed equilibrati che portano ad un'esperienza arricchente e fa sì che la persona si adatti al suo universo in modo più sano.

La sensazione di sicurezza ed il distacco

Nel corso delle diverse esperienze umane, la persona sviluppa un senso di sicurezza che l'aiuta a distaccarsi da tutti gli atteggiamenti e comportamenti che fanno proliferare la chiusura e molti adattamenti o adeguamenti della realtà. L'adattamento abituale e frequente consiste nel credere che la sensazione di sicurezza stia nella certezza che se tutto è sotto controllo non si soffrirà e non potrà succedere niente di male. Non c'è bisogno di cercare l'errore o piuttosto gli errori abbastanza grotteschi di questa filosofia così diffusa. Quello che vi auguro di vivere e di sentire somiglia piuttosto a: "Non

importa quello che mi succede, io ci sarò sempre, sarò presente, accogliente, ascolterò il mio vero essere e i miei bisogni reali." Questa sensazione di sicurezza implica la consapevolezza, la conoscenza ed il riconoscimento incondizionato di sé. Questo modo di essere permette l'esperienza dell'autonomia ed indipendenza, nel rispetto della responsabilità personale di tutti.

La sensazione di sicurezza influisce moltissimo sulle capacità e possibilità di distacco. L'essere umano attuale è molto attaccato al materialismo e a scenari idealizzati di felicità. Vuole possedere tutto: avere il potere sulla materia tangibile, la conoscenza, la ricchezza materiale, la giovinezza o piuttosto l'apparenza della giovinezza, relazioni ideali, il grande amore, la sicurezza ecc. L'attaccamento deriva da insicurezze personali ed anche collettive e nuoce alla realizzazione di collegamenti giusti e reali tra i diversi aspetti della realtà della dimensione terrestre. Molte persone, per es., attribuiscono molto potere al danaro che diventa sinonimo di sicurezza, di agiatezza, abbondanza e naturalmente di felicità. Il solo vero potere del danaro è il potere d'acquisto. Se il fatto di possedere questa materia vi dà sicurezza, è semplicemente perché siete così occupati a guadagnarlo o a contarlo che evitate di sentire la paura della mancanza che continuate comunque a sentire in voi. Questa paura si manifesta sotto forma di certi pensieri riguardanti quel famoso giorno nel quale sarete sicuri - e ne siete sicuri - che avrete abbastanza danaro da non avere più paura che vi manchi. Sognate il giorno in cui vi sentirete fiduciosi e sicuri, ma dimenticate l'importanza del momento presente e soprattutto il carattere temporaneo dell'esistenza umana. Il danaro non ha certo il potere di creare una sensazione di fiducia e sicurezza, solo l'apertura al nostro vero essere crea queste sensazioni e permette di usare le nostre potenzialità umane universali. Nel tipo di società nella quale evolviamo non è ancora possibile evitare il concetto di danaro. Un'attenzione particolare posta sull'approfondimento della conoscenza dei nostri bisogni reali può contribuire ad un uso sano del concetto del danaro.

L'essere umano ha bisogno di alleggerirsi. Il distacco contribuisce alla sua evoluzione verso uno stato d'armonia e pace. La persona non può negare gli aspetti del fare, apparire ed avere, ma può metterli al servizio del suo vero essere. Non è necessario comunque adottare religiosamente tutti i principi della semplicità scelta in modo volontario. Distaccarsi non è privarsi. Distaccarsi è imparare ad usare la materia per quello che è semplicemente e soprattutto realmente. Il danaro non è che uno strumento di scambio. L'esistenza terrestre rappresenta una meravigliosa opportunità di vivere l'esperienza umana in tutte le manifestazioni. Certamente potete aspirare all'agiatazza materiale, ma di grazia, apritevi per vivere pienamente l'esperienza dell'abbondanza. Questo diritto di sentire l'abbondanza disponibile sulla Terra in questo momento vi aiuterà ad abbandonare l'universo delle insicurezze del passato, per vivere il vostro diritto di essere, la vostra responsabilità personale e libertà nella vostra esistenza umana attuale.

CAPITOLO 8

Un ritorno verso se stessi

Effettivamente, la maggior parte delle persone vivono la paura di essere pienamente vive. Questa paura invade lo spazio interiore della persona in seguito ad esperienze infelici, vissute in un primo tempo durante l'infanzia. La persona si chiude per proteggersi dal sentire il dolore delle ferite dell'infanzia e si rinchiude, rifugiandosi il più possibile nell'universo mentale. Rifiuta quello che prova nell'esperienza umana, tentando di controllare il movimento naturale dei bisogni, delle sensazioni, emozioni e sensazioni profonde che prova. Le conseguenze di questa chiusura a se stessa la portano inevitabilmente e sfortunatamente a rivivere ripetutamente per tutta la vita le stesse esperienze dolorose insoddisfacenti. Più lotta contro se stessa, più soffre. Più soffre e più lotta di nuovo contro se stessa, cercando al di fuori di sé soluzioni o rimedi miracolosi che potranno aiutarla a sbarazzarsi da tutti i mali. È inconsapevole del fatto che in realtà cerca di liberarsi di se stessa.

Lungi dal proteggerla veramente, questa chiusura ostacola molto la conoscenza di se stessa e nuoce alla costruzione fluida di un ponte solido o spazio relazionale sano. In qualche sorta, la persona diventa estranea a se stessa. Gli interventi inappropriati ed esagerati del mentale falsano la realtà e alimentano a dismisura l'ego, che credendo di fare bene, mantiene certe trappole personali e relazionali, costi quel che costi. In questa chiusura, la persona sente solo raramente vibrazioni d'amore e di gioia, soffre di diverse carenze e cerca ancora al di fuori di se stessa relazioni o beni che possano renderla più felice. Perdendo un collegamento d'amore con se stessa, tende ad attaccarsi a tutte le esperienze o soluzioni esteriori, che comprendono false promesse illusorie di felicità o semplicemente di controllo garantito. In tutto questo periplo terrestre, la buona notizia è che la persona non si è mai persa del tutto, e di conseguenza si è solo allontanata da se stessa; è sempre nel momento presente, ha solo dimenticato chi è veramente. È per questa ragione che ora cerca come fare per essere, mentre in fondo deve solo imparare a non fare, per poter finalmente essere ciò che è già. Lo ripeto sempre: non esiste nessuna soluzione miracolosa, ma ci sono mille modi per favorire la riconnessione con se stessi. Centomila modi che si riassumono in uno solo: l'apertura. L'apertura a se stessi permette di disimparare a fare o apparire, per essere semplicemente. L'apertura a se stessi favorisce l'apertura all'altro. In questo cammino di riconnessione con se stessa, la persona impara di nuovo a prendersi cura di sé nel modo in cui ne ha veramente bisogno. Entra nello spazio interiore psichico, affettivo, corporeo ed energetico, imparando a conoscersi e a farsi conoscere dall'universo esteriore. Non dimenticate che non è sufficiente solo sapere o comprendere che pochi secondi possono cambiare il corso di una vita, è fondamentale concedersi e sperimentare questi pochi secondi sufficienti a cambiare il corso della propria vita.

La centratura: imparare di nuovo a fermarsi e ad ascoltarsi

Il processo di centratura, in realtà così semplice, può sembrare complesso e faticoso alla persona abituata a vivere e restare in un universo mentale sovraccarico. Non bisogna perdere di vista che questo sovraccarico deriva dalle conseguenze della chiusura alle proprie dimensioni interiori. Calmando l'universo mentale, in un primo tempo la persona si misura con sensazioni di paura e di vuoto interiore. In questo momento quello che sente è percepito come una minaccia reale o un segno di pericolo imminente. Fin da questa prima fase di centratura è essenziale sdrammatizzare: un'accoglienza calorosa senza alcun giudizio aiuta moltissimo la persona a distaccarsi progressivamente dalla concezione molto falsata del bene e del male.

La centratura costituisce una tappa importante nel processo di auto-scoperta del proprio spazio interiore e della creazione di una relazione sana con se stessi. La centratura consiste nello sviluppare un ascolto attento di sé, del corpo e dei processi psichici, affettivi ed energetici. Durante questa fase, incoraggio la persona a fermarsi qualche secondo per volgere l'attenzione su ciò che sente nel corpo; il corpo non mente mai, mentre il mentale invece mente così facilmente che crede candidamente alle proprie menzogne. Molto spesso la persona dice di sentirsi bene e rilassata, mentre invece osservo la manifestazione di numerose tensioni del corpo che segnalano un profondo malessere. La persona non mente mai, perlomeno non in modo consapevole; infatti mi racconta che cosa vorrebbe e desidera: desidera stare bene e non vuole sentire le insicurezze e i disagi che sente nel qui ed ora. Non vuole viverli, perché vuole solo sbarazzarsi di questi stati interiori dolorosi, dopo tutto non desidera che essere felice! Quindi accetta più che volentieri di affrontare le proprie difficoltà personali e relazionali in una prospettiva più razionale. Mi racconta e mi spiega, talvolta apertamente, la sua comprensione dei fatti. Con entusiasmo esprime il desiderio di comprendere ciò che si trova dentro di sé, ma non vuole provare a tutti i costi le sensazioni di un'esperienza difficile. Il fatto di sentire malessere, sensazioni fisiche o emozioni è sempre un po' più difficile da accettare, perché la persona associa automaticamente questi stati ad una sofferenza psichica o affettiva.

È vero che il fatto di tuffarsi dentro di sé implica l'incontro vero ed autentico con le memorie ed il vissuto di tutte le esperienze significative della nostra vita, le più difficili e sofferte delle quali lasciano tracce indelebili. Molte persone mi chiedono quali siano le motivazioni o gli obiettivi concreti di questo percorso, alcuni dubitano che sia adatto, altri temono la dipendenza. Questi dubbi alimentano le paure di essere delusi, di sbagliarsi o ancor peggio di essere ingannati. In questi casi chiarisco alcuni aspetti importanti della realtà riguardanti l'universo interiore di tutte le persone umane. Con la centratura non creiamo fatti nuovi, bensì accogliamo semplicemente ciò che esiste in noi, ciò che vive in noi già da moltissimo tempo. Per quanto riguarda gli elementi la cui fonte si situa nel passato, anche nel presente della persona ce ne sono attivi, attuali e molto influenti che la spingono continuamente a proiettare le insicurezze nel futuro e ad anticipare la ripetizione perpetua di questo famoso passato. Noi non passeggiamo nel passato, così come non disotterriamo vecchi

cadaveri la cui riesumazione potrebbe accusare dei colpevoli. Non cerchiamo per es. di discreditare le intenzioni e gli atteggiamenti dei genitori, tendiamo invece a riconoscere quello che è stato. Non giudichiamo affatto gli errori dei genitori, tentiamo di identificarne le conseguenze attuali sulla vita della persona ferita, sofferente o che è semplicemente alla ricerca di una crescita personale e relazionale. Le vecchie ferite del passato sono elaborate solo in ragione del collegamento alla chiusura presente nella persona.

Noi analizziamo quindi solo il presente, identificando principalmente i bisogni non appagati, insoddisfatti ed in attesa di risposte adeguate che permettano il ritorno all'equilibrio, all'armonia e alla pace. Andiamo verso l'incontro della persona al centro di se stessa. La conoscenza e il riconoscimento sia dei bisogni che dei mezzi per soddisfarli permettono alla persona di riappropriarsi della responsabilità per la propria vita, per la libertà, la crescita personale e la felicità. L'obiettivo più importante è l'apertura a se stessi. Ed aprirsi equivale a riscoprire le virtù della luce. Quando la luce splende, l'ombra scompare. Quando una persona si apre, la chiusura scompare e ridiventa semplicemente chi è da sempre.

Vivere l'esperienza della compassione

La centratura risveglia quindi alcune memorie corporee, collegate ad un vissuto affettivo sgradevole e talvolta molto doloroso. Anche se sgradevole e doloroso, il ricordo di esperienze infelici permette un'apertura di coscienza essenziale alla risoluzione di vecchi conflitti, responsabili delle trappole personali e relazionali che influenzano il presente della persona. Incoraggio quindi la persona ad identificare le ferite, le insicurezze e i bisogni attuali reali, rispettando il proprio ritmo personale. Bastano pochi secondi per prendere coscienza di una dinamica insoddisfacente, ma l'integrazione di questa nuova consapevolezza richiede più di "qualche secondo" di analisi di queste nuove modalità d'espressione e comunicazione. Quest'analisi favorisce il processo di guarigione e crea uno spazio relazionale sano con se stessi e con l'universo esteriore.

Questo percorso richiede di avere atteggiamenti e comportamenti che aiutano l'apertura necessaria a sentire la compassione. Durante la centratura, la persona incontra diverse chiusure ed adattamenti della realtà che creano una resistenza all'apertura. L'ego ed i numerosi interventi del mentale tendono a frenare i movimenti naturali d'apertura e d'espressione autentica della persona. Una delle trappole più rilevanti consiste nel perdersi in qualche modo nei meandri dell'analisi mentale e dell'interpretazione delle intenzioni delle persone che hanno partecipato alla presenza o al persistere delle nostre carenze affettive. La persona deve sviluppare un'attenzione particolare e molta pazienza nei confronti delle proprie chiusure e deve tenere a mente che è importante osservare, senza giudicare, il funzionamento e l'impatto della chiusura che crea diverse trappole. Osservare le resistenze incontrate durante la centratura fornisce informazioni essenziali alla comprensione di trappole personali e all'integrazione del saper essere in relazione.

La persona impara di nuovo a fermarsi ed a sviluppare un ascolto attento del corpo e di tutti i fenomeni che si manifestano nel corpo. Deve anche imparare di nuovo a respirare senza trattenere il respiro, perché la respirazione è influenzata dalle numerose resistenze. Trattenendo il respiro, l'individuo si separa da ciò che sente nel corpo e segue un ritmo del respiro molto più superficiale. Non è di certo il mentale che stimola un respiro più profondo, al contrario, tende a lasciare senza fiato la persona per tutte le esigenze di prestazione e di successo. L'apprendimento di una sana respirazione richiede ancora una volta una grande pazienza, perché la persona deve convincere l'ego e il mentale a sostenere la sua causa e deve fare attenzione a far sí che accettino di diventare temporaneamente solo testimoni dell'incontro interiore. Sia l'ego che il mentale devono anche essere completamente ripuliti e liberati dai desideri illusori e dalle false credenze che ostacolano il contatto sano con i diversi aspetti della realtà interiore ed esteriore dell'universo umano. L'esperienza della compassione verso se stessi permette alla persona di aprirsi e di approfondire lo sguardo e l'esplorazione del proprio spazio intimo e personale. In questo modo si fa toccare affettivamente dai diversi messaggeri che portano informazioni utili a una migliore conoscenza di sé. Questi messaggeri, queste sensazioni del corpo, paure, emozioni e sensazioni talvolta aspettano da numerosi anni di essere finalmente riconosciuti, non sperano altro che l'incontro con la persona. In un contesto di accoglienza calorosa, questi incontri creano nuovamente un movimento di compassione che incoraggia l'espressione e la comunicazione di questi stati d'animo.

L'espressione di emozioni, fonte di liberazione

Le emozioni sono umane e si manifestano spesso nell'esperienza dell'esistenza umana. Non bisogna né evitarle né provarle, chiedono semplicemente di essere sentite, ascoltate e poi espresse. Esprimerle permette di liberarsi da tensioni represses e trattenute in sé da troppo tempo. La persona che si riappropria del diritto di sentire e poi d'esprimere le emozioni ne coglie l'importanza fondamentale nel processo relazionale, e sceglie quindi di avere buoni rapporti con le emozioni, considerandole come alleate o amiche sincere, fedeli ed autentiche. Vivere le proprie emozioni è vibrare ed affermare il nostro essere nella relazione con tutto l'universo.

Contrariamente a quello che il discorso mentale tende a farci credere, esprimere le emozioni non è così doloroso e non può neanche aggravare il nostro stato affettivo interiore. Per esprimere un'emozione c'è bisogno solo di uno spazio dove la nozione del tempo è molto relativa rispetto alla liberazione e all'apertura che essa crea. La lotta contro le emozioni è estremamente dolorosa e purtroppo mantiene uno stato di squilibrio affettivo che si trasforma negli anni in un'intensa sofferenza psicologica ed affettiva.

Suggerisco la creazione di uno spazio sano consacrato proprio all'espressione delle emozioni che non deve necessariamente essere un luogo fisico, ma soprattutto un movimento che la persona deve analizzare ripetutamente. Quando si sente un'emozione, si tratta di fermarsi pochi secondi per identificare in modo chiaro l'emozione presente. Se l'intensità è

tale che crea confusione nella persona, la incoraggio a ritirarsi in un luogo calmo per lasciar fluire liberamente i movimenti naturali generati dalla presenza di quest'emozione. La tristezza chiede di esprimersi con il pianto, la rabbia e la collera con parole, grida e colpi, ecc. Questo movimento che favorisce l'espressione emozionale non è un tentativo di sbarazzarsi dell'emozione, bensì di ascoltarla per ascoltare il messaggio che porta. La liberazione energetica che accompagna questa forma di espressione emozionale facilita il rilassamento delle tensioni create dalla rimozione cosciente o non cosciente di un'emozione. Incoraggio la persona ad essere molto presente a se stessa per evitare tutti i tipi di reazioni malsane. I movimenti analizzati e le parole espresse devono avere un senso ed essere collegati all'esperienza, altrimenti è probabile che invece di scaricarsi e liberarsi, la persona viva il processo inverso, alimentando così l'emozione che si intensifica e a volte arriva a proporzioni smisurate. Se piangete per ore ed ore, non esprimerete di certo liberamente tutta la vostra tristezza. Abbandonarsi profondamente alla tristezza richiede solo qualche minuto, fino alla presa di coscienza del vero bisogno insoddisfatto. Se per giorni e giorni esprimerete una rabbia in modo violento e la raccontate a più persone, non fate che aumentare la vostra reazione e non esprimerete il vostro vero stato d'animo, così alimentate la carica affettiva, forse tentando di convincervi di avere ragione e che l'altro ha torto. Probabilmente siete inconsapevoli della chiusura che avete durante questa lotta ingaggiata contro il male, il dolore e la sofferenza. L'analisi sana di questa carica affettiva porta rapidamente ad identificare paure profonde ed insicurezze personali che spiegano l'intensità della rabbia provata. Bastano pochi minuti per esprimere un'emozione che è stata accolta e poi espressa in modo sano e la si vive per quello che è: un'agitazione passeggera. Una volta espressa, l'emozione lascia il posto ad un altro stato molto più gradevole e piacevole da percepire: il sollievo.

Le informazioni raccolte quando si esprime un'emozione sono estremamente utili al processo di guarigione della persona. La liberazione provata permette di integrare il diritto di essere umani, quindi il diritto di sentire le diverse interazioni tra ognuna delle nostre dimensioni umane. La liberazione dell'emozione favorisce il riconoscimento della nostra responsabilità e la redistribuzione della responsabilità del vissuto personale di tutte le persone che appaiono nella nostra esistenza. Non accettando più di permanere in stati affettivi che non le appartengono, la persona vede più chiaramente i propri bisogni, distinguendoli da quelli degli altri, e finalmente può distaccarsi dalle insicurezze trasmesse per es. dai genitori, o anche dalle aspettative irrealistiche di uno o più partner.

Esprimere i desideri e soddisfarli

L'espressione delle emozioni fornisce anche molte informazioni utili ad identificare i bisogni reali della persona. Accoglierle senza giudicarle porta all'accettazione di questo stato d'animo, perché il bisogno è umano, così come l'emozione, e non è segno né di vulnerabilità né di debolezza o dipendenza. La manifestazione di un bisogno affettivo non può essere controllato se non al prezzo di una chiusura, di una rinuncia di sé. Questa chiusura scambiusola

notevolmente i processi relazionali. Non c'è bisogno di diffidare dei bisogni affettivi umani. Non cercate neppure di soddisfare un bisogno con lo scopo di liberarvene, non possiamo appagare un bisogno per sempre. Se avete qualche dubbio su questa affermazione, vi suggerisco di riprendere l'esempio del bisogno fisico di cibo: anche se è appagato, questo desiderio si rifarà vivo sempre. Il bisogno è una manifestazione del movimento naturale continuo che è la vita. Riconnettersi ai propri bisogni fisici, affettivi, corporei, energetici e spirituali significa riconnettersi alla vita, ed anche offrirsi all'apertura per sviluppare l'autonomia e l'indipendenza.

Esprimere i bisogni umani consiste essenzialmente nel farsi conoscere come siamo veramente, siamo esseri relazionali e completamente responsabili dei nostri bisogni e del loro soddisfacimento. Se la risposta dell'ambiente è inadeguata, abbiamo la responsabilità di rimanere aperti e di dirigerci verso un'altra fonte, per esprimere e soddisfare i nostri bisogni in modo sano. Esistono moltissimi spazi che favoriscono l'analisi di sé, la psicoterapia rappresenta uno di questi spazi privilegiati, che permette alla persona di imparare a conoscersi e a farsi conoscere. Questa conoscenza di sé diventa una scelta di libertà. In effetti, quando una persona impara a prendersi veramente cura di sé, abbandona un universo tormentato da frustrazioni e delusioni infinite, non nutre più alcuna aspettativa irrealistica verso gli altri, entra invece in relazione in un'ottica di comunicazione e condivisione.

L'esplorazione di spazi che offrono la possibilità di analizzare le diverse dimensioni umane diventa dunque un'opportunità di approfondire la relazione con noi stessi. Incoraggio quindi tutti ad aprirsi per considerare che il bisogno di ricevere cure o di farsi seguire è completamente e perfettamente umano.

Il processo di guarigione e crescita personale

Il processo di guarigione è un processo di apertura, nel quale la persona riprende contatto con la propria natura profonda. Con la centratura e l'ascolto attento di sé, la persona crea un dialogo con ognuna delle proprie dimensioni umane, dialogo che approfondisce la consapevolezza delle interazioni di queste dimensioni e di tutte le loro informazioni, rendendole sempre più accessibili, molteplici e giuste. Quest'apertura di coscienza permette di far scomparire le false credenze e i desideri illusori. D'ora in poi, la persona dispone di uno spazio relazionale sano e si riappropria del diritto di pensare, percepire, sentire, esprimere, comunicare e creare le proprie esperienze seguendo la sua vera natura. Guarisce dalle chiusure scegliendo ed analizzando vari aspetti collegati all'apertura.

La persona non sospende la lotta interiore dichiarando guerra alle proprie chiusure e alle resistenze che si palesano molto spesso con interventi incessanti del mentale e dell'ego. Desidero far presente che questi interventi credono di fare bene e non desiderano che il vostro bene; si sbagliano, ma non meritano alcuna condanna. Dobbiamo fare attenzione ad usare in modo adeguato il nostro ego, dobbiamo semplicemente informare il nostro mentale della realtà e ristabilire i fatti in modo autentico e rispettoso. Dobbiamo

riportarli continuamente a questa realtà fino a quando accettano di aiutarci e di rispondere solo ai nostri bisogni reali. Una collaborazione tra tutte le dimensioni personali ristabilisce e favorisce i movimenti umani naturali. Non dobbiamo distruggere i meccanismi di difesa; l'apertura permette di attenuare queste reazioni che si trasformano man mano in meccanismi di adattamento.

È inutile quindi diffidare di se stessi o arrabbiarsi con se stessi o con certe parti di sé, la crescita personale non è una prestazione. Ogni persona deve accettare di esplorare il mondo interiore con amore, rispetto, autenticità e umiltà. Le prove si moltiplicano e gli errori sono frequenti e utili e diversificano le nostre esperienze. E soprattutto, non evitate più a tutti i costi di sentire la delusione, che - anche se è spiacevole da vivere - convalida e conferma comunque i nostri veri bisogni. Vivere il diritto di essere umani presuppone di abbandonare vecchi schemi ripetitivi e rigidi, per vivere liberamente la propria esistenza. Si tratta quindi di abbandonare un modo di sopravvivere adottato nell'infanzia, di aprirsi al potenziale dello sviluppo dell'esperienza umana e anche di integrare la consapevolezza che la vita è un movimento continuo, mentre l'esistenza umana è temporanea. In questa prospettiva, tutte le esperienze dolorose o complicate della vita hanno un senso profondo, poiché l'apertura permette di dar libero corso al movimento fluido della vita in noi ed intorno a noi. L'apertura intensifica l'esperienza umana e permette la libera circolazione delle vibrazioni e delle manifestazioni armoniose d'amore, di pace e di gioia presenti in tutti gli esseri umani.

CONCLUSIONE

Dal tuffo al decollo

Sí, stiamo attraversando un periodo incerto della storia dell'umanità terrestre. Molte strutture esteriori sembrano vacillare e sono sempre meno solide. Quest'instabilità crea negli esseri umani numerosi e frequenti sconvolgimenti interiori. Il livello e la diffusione del caos socioeconomico, politico e climatico arrivano a picchi elevati, che creano altrettanta inquietudine e incertezza.

Ma quello che sta accadendo ora sulla Terra non è il riflesso di ciò che l'essere umano crea in base a ciò che desidera e rifiuta di vivere interiormente? La persona soffre e cerca al di fuori di sé soluzioni che certamente lo allontanano sempre più dal sentire questa sofferenza, ma soprattutto dal vivere l'esperienza completa e profonda della propria esistenza umana. Allontanandosi dalla propria natura e dalla propria vera essenza, perde il contatto con tutte le sue verità umane ed universali. Chiudendosi e dimenticandosi di sé, crea solo il caos e l'incoerenza in sé ed intorno a sé.

Infatti, gli sconvolgimenti di tutti i tipi che stanno avvenendo su tutto il pianeta rappresentano un'occasione molto particolare per tentare di rimettere in discussione in modo approfondito e costruttivo i principi rigidi e distorti alla base del funzionamento intrinseco delle nostre società cosiddette evolute. In realtà, numerose conoscenze e valori umani sono denigrati da migliaia di anni. Abbiamo quindi una possibilità insperata di liberarci dalla morsa di vecchie strutture, sia interiori che esteriori. In modo particolare, possiamo liberarci dai concetti riguardanti il progresso e il miglioramento delle condizioni di vita, che in realtà soggiogano le persone e le rendono schiave del materialismo, della prestazione e del successo. Già da ora possiamo aprirci alla realtà e scoprire le grandi verità universali.

Il fatto di non farsi più imporre concetti limitanti che tentano d'influenzare il nostro modo di vedere e di credere, non significa in nessun modo che vi sia una minaccia o una chiusura, al contrario: si tratta di puntare sull'apertura e sull'uso dell'esperienza vera ed autentica come punti di riferimento giusti ed esatti delle realtà dell'essere umano di oggi. Basta tentare di tuffarsi in se stessi nell'esperienza della vita quotidiana, è sufficiente aprirsi ad un vero impegno verso di sé, che consiste nell'essere presenti a se stessi e nel vivere in se stessi, per il meglio e per il peggio. Tuffarsi in se stessi - tuffandosi così nella vita - significa collegarsi con se stessi, rimanendo collegati con tutto l'universo. Questo tuffo in sé crea relazioni d'amore che a loro volta preparano la persona a spiccare il volo verso nuovi orizzonti. Insomma, si tratta di vivere pienamente l'esperienza dal primo tuffo - la nascita - fino all'ultimo decollo, poiché la morte segna il grande passaggio ad un altro stato dell'essere.

Siamo esseri relazionali che stiamo vivendo il momento della creazione di uno spazio nuovo, libero e pacifico. Tutti noi abbiamo le potenzialità per creare un mondo migliore, non solo in futuro ma proprio qui ed ora. L'apertura attuale permette l'incontro con l'essere, l'incontro tra gli esseri umani. Questi incontri con l'anima umana permettono di riconoscere il collegamento che unisce ogni essere presente sulla Terra in questo momento. Uniti noi lo siamo, perché siamo tutti esseri relazionali. Siamo tutti esseri spirituali che vivono l'esperienza umana. Siamo tutti abitanti dello stesso bel pianeta: la Terra. Ed infine, tutti possediamo le stesse potenzialità di espressione, comunicazione, guarigione, creazione e pacificazione.

La sana relazione con se stessi permette l'apertura e la riconnessione con il nostro vero essere. Questa riconnessione apre la porta al ritorno dell'equilibrio ed al ristabilimento della pace interiore. Un essere in pace ha relazioni che favoriscono la pace intorno a sé. Tutti noi abbiamo, insieme, la possibilità di creare e ricreare questo stato di pace tanto sperato da molti. Puntando sull'apertura relazionale, abbiamo la possibilità di ristabilire sulla Terra uno spazio sano che crea la libera circolazione dell'amore. Non bisogna però dimenticare che dietro ogni ricerca di felicità, che sia rigida, ossessiva, disorganizzata o disperata, c'è solo un grande bisogno umano di sentire e di vivere questo stato profondo ed autentico che è l'amore incondizionato universale.

Suggerisco quindi ad ognuno di voi un passo semplice, che implica l'esplorazione di infinite possibilità e che si riassume in una sola parola: l'apertura. Solamente l'apertura alla realtà permette di ristabilire i fatti, che siano universali, mondiali o semplicemente personali e relazionali. Solo l'apertura a se stessi favorisce l'integrazione della conoscenza di sé e ne facilita l'accettazione. Questa profonda consapevolezza di sé permette di fare l'esperienza di pacificazione e di nuovi modi di esprimersi, di comunicare, guarire e creare. Solo l'apertura crea la relazione con se stessi, con l'altro e con l'universo ...

Non c'è da scoprire una soluzione miracolosa né una via impenetrabile, si tratta solo d'analizzare diversi approcci che favoriscono l'apertura e la crescita ... Esistono molte possibilità di essere seguiti, di cure, di terapeuti e di guide. Ancora una volta faccio presente che il fatto di averne bisogno non costituisce assolutamente una dipendenza. La capacità di rispondere in modo adeguato ai nostri bisogni reali conduce all'autonomia e all'indipendenza. Possa dunque l'apertura divenire il bisogno più importante che comprenda tutti gli altri bisogni fino a trascenderli. Lo sviluppo di una relazione d'amore autentico con se stessi crea un ponte che collega le dimensioni psicologiche, affettive, corporee, energetiche e spirituali dell'essere umano. Questo ponte o spazio relazionale offre in modo spontaneo l'unione delle dimensioni celesti e terrestri, indispensabile per integrare in modo armonioso tutte queste dimensioni nell'esperienza umana. Si tratta di integrare il diritto di essere. E per il diritto di essere c'è solo una tappa semplice: quella di aprirsi di nuovo e di scoprire o riscoprire la gioia di essere. Solamente quest'apertura, questo stato dell'essere ci permette di considerare in modo sano di navigare per un momento in acque

turbolente nella gioia, nell'armonia, nella fiducia e nell'amore. In un mondo che cambia, l'apertura segna il ritorno verso se stessi, il ritorno verso una sorgente infinita d'amore. Ed ecco qua, ci siamo!

Cosí vi dico veramente: fermatevi qualche secondo, ricentratevi ed apritevi all'amore! Respirate ... Sentite ... Esprimete ... Comunicate ... Create ... E soprattutto siate ... Siate umani e vedrete ... È divino!