

Scuola di cura di sé, Bergamo

Corso di Counseling triennale

Fiducia nel processo

Tesi di fine corso di Simona Selvinelli

Relatore: Nicoletta Freti

Aprile 2018

Sommario

Prefazione: perché il tema della fiducia.	pag.02
Rinasciamo ogni istante a ciò che conta.....	pag.03
Il soffione	pag.06
Poesia: Fidati del buio ora.....	pag.09
Morte e rinascita.....	pag.10
Resilienza: gli ostacoli come opportunità.	pag.15
La fiducia nel cammino interiore.	pag.17
Yoga, mantra, meditazione.....	pag.22
Fede nel logos.....	pag.28
Essere senza forma.	pag.31
Tendenza attualizzante	pag.33
Conclusione	pag.35
Bibliografia.....	pag.37

Prefazione

Perché il tema della fiducia.

Durante uno dei primi incontri di quest'anno alla "Scuola di cura di sé" di Bergamo, Tullio Carere-Comes ha tenuto un seminario intitolato "Il ritorno a casa", che ha smosso qualcosa in me. Ero ad un punto fermo con il mio scritto: continuavo a raccogliere letture e immagini, sull'argomento scelto, "La fiducia", ma non riuscivo a coordinarle e a dar loro un senso.

Il lunedì seguente, mentre passeggiavo nel bosco vicino a casa, nella mia mente hanno iniziato ad alternarsi alcuni passaggi del seminario condotto da Tullio...Penso e ripenso alle parole, a queste parole: **"Fiducia nella relazione; affidarsi alla relazione e non affidarsi a qualcuno..."**

Queste parole sembrano portare un po' di luce dentro di me, un po' di quella leggerezza che da qualche mese andavo cercando.

Proseguendo la camminata nel bosco mi accorgo che è tutto bianco: la nevicata, avvenuta nella notte, ha reso tutto luminoso, di una luce leggera, non accecante.

Sono nel "mio" bosco, tutto illuminato...sono a casa, sono già a casa, e qui ho un attimo di commozione. Mi fermo e respiro con profondità l'energia di questo posto a me così vicino, che io percepisco quasi magico. In un attimo tutto si fa più chiaro. Qualche settimana fa chiedevo al mio attuale supervisore, Nicoletta Freti, un aiuto per imparare a coltivare quella fiducia di cui tanto stavo leggendo e scrivendo; un aiuto a coltivarla nei momenti in cui una persona la sente vacillare un po' o mette proprio in dubbio che questa faccia parte di sé. Un aiuto a restare con fiducia nella fiducia, in quei momenti in cui sentiamo che una parte di noi sta "morendo"; un aiuto per imparare ad alimentare la fiducia quando siamo in contatto con la paura di lasciar andare ciò che a noi è conosciuto e quando questa paura ci impedisce di vedere che quel momento di "morte" può anche rappresentare una possibilità di "rinascita".

Comunico a Nicoletta che intendo spostare il focus della tesi, proprio perché sento importante oggi coltivare, imparare a nutrire, la fiducia nel processo; importante avere degli strumenti che possano aiutarmi, a tenerla alimentata in questi momenti. E lì, in mezzo a questo bosco, ho avuto la forte sensazione che gli strumenti per nutrire la fiducia li ho già, sono già miei: lo yoga, la meditazione e i mantra. Con questa consapevolezza, arriva subito un altro momento di commozione. Mi dico: "Sono già a casa, sono già a casa mia... devo solo respirare e permettermi di vivere questa gioia che mi pervade". E in quel momento mi permetto di farlo. Resto, mi fermo e RESPIRO la gioia di quel momento presente, consapevole. Respiro la mia presenza, la mia appartenenza a quel bosco luminoso. Ecco quindi che, nello scritto a seguire, proverò a definire cosa è per me la fiducia nel processo e a descrivere alcuni degli strumenti che mi hanno aiutato a coltivare questa fede-fiducia.

Rinasciamo ogni istante a ciò che conta.

“In un’importante università, un professore di Economia e Commercio fece una lezione molto particolare. Entrò in un’aula e poggiò sulla scrivania un vaso di vetro trasparente e, da una borsa che aveva portato con sé, tirò fuori alcune grosse pietre, che posizionò dentro il vaso, riempiendolo. Fatto ciò, domandò ai suoi studenti se ritenevano che il vaso fosse colmo. Alla loro risposta affermativa il professore sorrise e, da dietro la scrivania, tirò fuori un’altra borsa, dalla quale estrasse una grande quantità di ghiaia, che fece scivolare negli spazi rimasti vuoti tra una pietra e l’altra. Di nuovo chiese: “È pieno il vaso?”. Questa volta gli studenti risposero di no. Allora il professore tirò fuori un’altra busta piena di sabbia e la versò nel vaso. Di nuovo chiese agli studenti se ritenevano che il vaso fosse pieno. Questi, sempre più perplessi, risposero che probabilmente non lo era. E, infatti, il professore versò dell’acqua nel vaso e, quando non ci fu veramente più spazio, chiese i suoi studenti quale fosse secondo loro la morale di questo insegnamento. Agli studenti venne naturale rispondere che il messaggio fosse quello che è sempre possibile aggiungere impegni e attività nelle loro giornate lavorative di manager. Il professore rispose enfaticamente che non era quello il messaggio che desiderava trasmettere. Ciò che lui si era sforzato di spiegare era che, se si voleva essere sicuri di poter accedere alle pietre grandi, bisognava assicurarsi di metterle a portata di mano.”¹ E dunque questa era stata la sua lezione sulle priorità.

Ajahn Brahm riporta questa lezione nel suo testo *Kindfulness*, al fine di invitarci a essere tutti maggiormente consapevoli di quali siano per noi le cose più importanti, in modo da essere sicuri di potervi accedere senza impedimenti. Allo stesso tempo questa lezione intende sottolineare la varietà di elementi che compongono la nostra vita e le nostre giornate: le persone che amiamo, i nostri sogni, quello che vogliamo realizzare, le nostre occupazioni lavorative, le nostre passioni, i nostri compiti quotidiani da svolgere. Desidera inoltre farci capire quanto spesso ci sentiamo risucchiati dalle piccole cose, perdendo di vista l’armonia e l’equilibrio dell’insieme.

La mia esperienza mi porta a dire che la coltivazione di un cammino interiore può essere d’aiuto a fare in modo che le attività che svolgiamo acquistino sempre un senso più autentico.

Per non dimenticarsi il lavoro interiore, Neva (Neva Papachristou, insegnante di meditazione e socia dell’A.ME.CO. con Corrado Pensa) suggerisce di abbandonare la tendenza a separare i momenti di vita ordinaria da quelli dedicati alla pratica. Spesso, infatti, si pensa alla crescita interiore come qualcosa che può accadere solo in certe condizioni ideali: nel silenzio, durante la meditazione, nell’isolamento dei ritiri o quando siamo immersi nella natura. Personalmente ritengo che l’esperienza della "Scuola cura di sé", mi abbia aiutato a uscire da questo schema. È dunque

¹ *Rivista SATI*, maggio /agosto 2017

importante riuscire a vedere come dividiamo le nostre giornate in momenti "mondani" e momenti "spirituali" e come tale divisione ci allontana dalla possibilità di fare l'esperienza dell'unità e di trarre insegnamento da ogni cosa.

Scrive Ermes Ronchi:

"Vivere l'infinita pazienza di ricominciare. E quando sbagli strada, ripartire da capo. E là dove ti eri seduto, rialzarti. Salpare ogni alba verso isole intatte.

Ma non per i giorni che siano fotocopia di altri giorni, bensì per giorni risorti, passati al crogiolo di amore, festa e dolore che è la vita, e restituiti un po' più puri, un po' più leggeri.

*E puoi utilizzare gli ostacoli per aprire le finestre dell'intelligenza. Le parole più caratteristiche della mia fede cominciano tutte con un prefisso: "ri", due sole lettere per dire "da capo", "ancora", "di nuovo", "un'altra volta". Sono le parole di rinascita, riconciliazione, risurrezione, rimettere il debito, rinnovamento, la stessa parola religione e redenzione."*²

Avere l'infinita pazienza di ri-cominciare, aiuta a ri-svegliarsi dal sonno dell'abitudine e potersi dedicare al fondamentale compito di ricordare a noi stessi quali sono le vere priorità. Senza scoraggiarsi, accettando il fatto che molto spesso dimoriamo nella dimenticanza e nella confusione: in questo modo riconosciamo dove siamo e rinasciamo al momento presente più leggeri, più semplici, più capaci di comprendere.

Siamo facilmente insoddisfatti perché ci poniamo davanti a ogni esperienza con l'intento di ottenere ciò che vogliamo e di respingere quello che non vogliamo. Questo continuo impegno a manipolare il momento presente ci rende incapaci di essere felici di quello che c'è. Essere in un cammino interiore significa donarsi al momento presente, così com'è.

Il ri-orientare la mente verso il positivo è un abile mezzo per controbilanciare la diffusa "attrazione" per il negativo. Per comprendere quanto si è portati a ritenere che solo il negativo faccia notizia, basta pensare al tipo d'informazioni che invadono i quotidiani e i telegiornali.

Il costante addestramento alla presenza è un potente aiuto per abbandonare la schiavitù del continuo dimorare nei contenuti della nostra mente piuttosto che nella realtà.

"In un famoso esperimento effettuato dal Washington Post si è potuto toccare con mano quanto sia raro che le persone, perennemente risucchiate dalle proprie tabelle di marcia da rispettare, si rivolgano al momento presente con apertura e attenzione. L'esperimento è consistito nel posizionare in un'importante stazione della metropolitana della città di Washington, nell'ora di punta, un violinista che ha suonato per 45 minuti la musica di Bach. Durante questo lasso di tempo sono passate circa 2000 persone e solamente 7 si sono fermate per ascoltare la melodia per più di un minuto. Molti bambini hanno cercato inutilmente di trattenere le loro madri. Nel cappello del

² Rivista SATI , maggio /agosto 2017

*musicista sono stati raccolti \$32 lasciati da 20 passanti. Nessuno lo sapeva ma il violinista era Joshua Bell, uno dei migliori musicisti del mondo, che aveva suonato con uno dei brani più difficili di Bach con un violino che valeva più di 3 milioni di dollari e che solo due giorni prima aveva fatto tutto esaurito in un teatro di Boston dove il biglietto costava \$100. Questo esperimento è stato fatto proprio per testare la capacità di percezione delle persone e la capacità di dare la giusta importanza alle priorità che si presentano di minuto in minuto”.*³

Ritengo quindi importante, come ricorda Neva, imparare a percorrere il cammino della vita per imparare a prendersi più cura del nostro bene, per imparare a prenderci meno seriamente e per imparare ad allenare la vista degli occhi, del cuore e della mente, al fine di riuscire a vedere che ogni momento che ci è dato è un momento unico e irripetibile e che la nostra vita si dipana di momento in momento.

³ Rivista SATI, maggio /agosto 2017

Il soffione

Il soffione incarna la possibilità di rinascita e l'idea del cambiamento.

C'è una frase molto esplicativa, tradizionalmente associata a questo fiore: **“Ogni respiro è una seconda possibilità”**.

Durante una delle mie passeggiate della primavera scorsa, la mente era occupata dai pensieri per questa tesina. Quello di cui volevo scrivere - vivere la vita con fiducia, non lasciarsi agire dai momenti di sconforto, l'importanza di non lasciare che la paura ci porti a sopravvivere e conduca a dimenticare cosa voglia dire vivere- mi era ben chiaro: ma da dove cominciare? In che modo portare i miei pensieri a prender forma? Vivere con la capacità di affidarsi alla Vita è per me una priorità ben chiara, ma quali letture mi avrebbero aiutato ad approfondire e scrivere una relazione? Lasciando andare questi pensieri, fui colpita da un soffione: la vista di quel fiore, del vento che pian piano ne modificava la forma, in qualche modo, aveva attratto la mia attenzione. Terminata la passeggiata con quell'immagine nel cuore, cercai informazioni su quel fiore e trovai qualcosa che esprimeva esattamente ciò che stavo cercando. Un'immagine che da sola riusciva a racchiudere il tutto. Un fiore su cui, almeno una volta nella vita, quasi tutti abbiamo soffiato, magari nella speranza che si realizzasse un nostro desiderio.

Tarassaco

La parola “tarassaco” deriva dall'unione di due parole greche (*taraké*, che vuol dire agitazione, confusione, turbamento) e *akos* (rimedio).

Già dal significato etimologico si evince che il tarassaco, o dente di leone o soffione, è un rimedio depurativo e calmante per l'organismo. Il tarassaco ha, infatti, innumerevoli proprietà e trova impiego in fitoterapia e in omeopatia, sotto forma di capsule, sciroppi e tintura madre.

Il soffione è un fiore perenne, tipico dei climi temperati, che cresce spontaneamente praticamente ovunque: sul ciglio delle strade, ai margini dei campi coltivati, nei prati, di zone pianeggianti, collinari e montuose, fino a un'altitudine di circa 2000 metri. Si riproduce in maniera talmente rapida da invadere i terreni coltivati, tanto che, soprattutto in passato, il tarassaco era considerato, una pianta infestante da estirpare.

Data la sua spontaneità e ubiquità, sembrerebbe un fiore di scarso pregio, invece il soffione ha moltissime proprietà medicinali e un profondo significato simbolico, evocativo e multiforme. Gli sono stati attribuiti poteri magici e ha ispirato più di una leggenda. Il nome soffione deriva dalla particolare caratteristica che lo contraddistingue: dopo la sfioritura, infatti, i semi si raccolgono in una sfera piumosa simile a un pon-pon, pronti a disperdersi al primo soffio di vento. Simili a paracaduti, volano nell'aria attaccati a piccoli ombrellini.

Soffione, il significato

Nel linguaggio dei fiori, il soffione simboleggia la forza, la speranza e la fiducia.

Si narra che Teseo mangiò per 30 giorni di fila solo denti di leone, allo scopo di diventare abbastanza forte da affrontare e sconfiggere il Minotauro.

In passato, applicando la cosiddetta 'teoria delle Segnature', si riteneva che il soffione avesse il potere di curare l'itterizia. Secondo questa teoria, ogni pianta o frutto rispecchia nella forma o nel colore quella parte o quell'organo del corpo umano che è destinata a curare.

Quindi, i fiori gialli del tarassaco, per segnatura del colore, erano idonei a curare l'ittero e i disturbi del fegato. Oggi sappiamo che effettivamente il tarassaco è utile nella cura del fegato, anche se il motivo non risiede nel colore dei fiori.

Il soffione è legato all'idea del distacco e del viaggio. I semi di questo fiore sembrano rappresentare perfettamente le fasi del ciclo della vita, che ognuno di noi è destinato a compiere.

Inizialmente i semi sono legati al pappo, la loro appendice soffice, e sembra non vogliano staccarsene. Poi pian piano si lasciano trasportare dal vento, dapprima timorosi, man mano sempre più impavidi, pronti a intraprendere un nuovo viaggio, a sperimentare nuove avventure.

Superata la paura iniziale, si lasciano andare al flusso della vita, curiosi di nuove scoperte, pronti a generare nuova vita.

Il loro percorso rappresenta una metafora perfetta della vita di ognuno di noi: per poter fiorire, ciascuno deve staccarsi dalla propria radice, affrontando il proprio viaggio senza paura, pronto a lottare contro le intemperie e a cogliere ogni opportunità.

Un altro significato del soffione è rappresentato dall'infanzia e dall'innocenza.

Sono soprattutto i bambini, infatti, a soffiare su questo fiore disperdendone i semi. In tal senso il simbolo di questo fiore è legato al ricordo di un bel passato e alla speranza di un futuro altrettanto roseo.

Il soffione rappresenta la gioia e la spensieratezza tipica dell'infanzia, che dobbiamo recuperare e riscoprire nell'età adulta.

Questo fiore inoltre è sempre stato collegato alla prosperità e alla fortuna. In passato, si usava aggiungere un dente di leone al bouquet della sposa, nella convinzione che portasse ricchezza e fortuna alla coppia.

Il ciclo del soffione ha rappresentato anche l'alternanza tra giorno e notte, sole e luna. Inizialmente, il dente di leone è giallo e dorato, proprio come il sole. In seguito si trasforma in una candida sfera, simile alla palla lunare.

Infine, al soffione sono stati attribuiti poteri magici. Si credeva che fosse in grado di aumentare la capacità psichica delle persone.

Si riteneva anche che, strofinandosi addosso questo fiore, si avesse la possibilità di essere accettati e ben voluti da tutti. Anche le streghe mettevano in atto questa pratica, frizionandosi il corpo col dente di leone, al fine di farsi accettare dalle persone.

Ma, soprattutto, il soffione era considerato una sorta di ponte in grado di mettere in collegamento con gli spiriti dell'aldilà.

Per la sua bellezza e per il suo affascinante simbolismo, il soffione costituisce uno dei disegni più popolari e diffusi tra i tatuaggi.

Spesso è raffigurato in un modo particolare: i semi che si staccano dal fiore si trasformano in uccelli, ad indicare soprattutto la libertà, la possibilità di un nuovo inizio e la voglia di ricominciare. Solo se riusciamo a liberarci di alcune schiavitù che ci legano al passato, saremo in grado di spiccare il volo. Solo staccandoci da alcuni ricordi o da abitudini e schemi mentali che ci intrappolano come in una gabbia, riusciremo a sperimentare una libertà autentica e a compiere il viaggio della vita.

Gli uccelli rappresentano anche la rinascita, la capacità di ricominciare, rialzandosi dopo una difficoltà e trasformando gli eventi negativi in nuove opportunità.

Anche se calpestato dall'uomo, infatti, il soffione torna sempre in posizione eretta.

Fidati del buio ora
di Jeff Foster

Se sei perso.
Se nulla ha più un senso.
Se tutti i tuoi punti di riferimento
sono crollati.

Se la vecchia vita ora si sta sgretolando.
Se la mente è annebbiata, stanca, occupata.
Se l'organismo è esausto
e desidera riposare.

Festeggia.
Fidati.
È un rito di passaggio,
non un errore.

Stai guarendo
in un modo tutto tuo.

Ora contatta la terra.
Inspira. Espira.
Fa' spazio per gli ospiti:
la tristezza, il dubbio, la paura, la rabbia.
Un antico senso di vuoto.
Vogliono solo essere sentiti.
Vogliono solo attraversarti.

Sei un recipiente, non un sé separato.
Sei un cielo, non il clima di passaggio.

Una vecchia vita se ne sta andando.
Una nuova vita sta nascendo.

Gli altri potrebbero non comprendere.

Ma fidati comunque.
Festeggia.
Contatta la terra.

Morte e rinascita

Nelle ricerche fatte per questo scritto mi sono ritrovata a leggere un articolo: “Lasciar morire ogni sera l'uomo vecchio perché ogni mattino possa rinascere l'uomo nuovo”, di Francesco Lamendola. Mi ha colpito in modo particolare in alcune sue parti, per una leggerezza quasi poetica con cui esprime e descrive la fiducia nel rinnovamento, che implica un momento di sospensione, di morte, prima di rinascere. Il segreto per ritrovarsi è quindi collegato al lasciarsi andare: imparare a morire continuamente, ogni giorno della nostra vita.

Riporto qui le parti dell'articolo che mi hanno colpito un modo particolare.

“Mi sono chiesto più volte quale sia il segreto ineffabile della bellezza, particolarmente di quella degli alberi, queste colonne maestose della grande cattedrale a cielo aperto che è il mondo della natura; e sono giunto alla conclusione che essa è racchiusa nella loro inaudita capacità di rinnovarsi, morendo, ogni anno. Di lasciar cadere le foglie, di ridurre al minimo le funzioni vitali, di sospendere, per così dire, la propria esistenza, in attesa del tepore rigenerante della primavera, che recherà il canto degli uccelli, le dolci piogge d'aprile e farà spuntare sui rami i germogli tenerissimi delle nuove foglioline, come un atto di fede nel domani.

...Ecco, questo è l'insegnamento: per sopravvivere, dobbiamo costantemente rinnovarci; e, per rinnovarci, dobbiamo imparare a morire, a far morire ogni giorno, anzi, ogni sera, l'uomo vecchio che è in noi, in attesa della rinascita, con le prime luci dell'alba, dell'uomo nuovo che germoglierà dalla nostra parte più profonda.

Chi non impara a morire ogni volta, non può rinascere; e chi non rinasce, è come se visse già morto: è come se la sua vita fosse un'unica, lenta agonia.

...La vita dell'anima invecchia e muore per stanchezza, per noia, per scoraggiamento; soprattutto, perché essa non sa più guardare al mondo con la freschezza, la gioia e l'entusiasmo di quand'era bambina, allorché ogni cosa le appariva nuova ed esaltante, circondata da un magico alone di indeterminatezza e di splendore.

Osservate un bambino quando, in una calda sera d'estate, crolla nel suo lettino, vinto all'improvviso dalla stanchezza, sazio di giochi, di corse, di sogni: piomba nel sonno come in un giardino incantato. Al mattino, ricostituite le energie, egli è pronto per una nuova scoperta del mondo: tutto è motivo di meraviglia, per lui; tutto lo avvince, lo tiene, lo appassiona; tutto lo seduce e lo eccita terribilmente... Così dovremmo fare anche noi.

Anche noi, ogni sera, dovremmo coricarci sazi di cose belle, di dolci pensieri, di progetti entusiasmanti; e sprofondarci nel sonno, lasciando che esso distrugga la nostra parte caduca,

vecchia, incredula e saccente, per consentire la rinascita di quella permanente, gioiosa, libera e aperta allo stupore.

Solo così potremo sottrarci alla logica del logoramento, della ripetitività, del disincanto; solo così potremo sottrarci alla morte per consunzione della nostra anima.

L'errore fondamentale è quello di attaccarsi alle cose, dunque anche al proprio ego, che si fonda sul senso di una permanenza illusoria, di una continuità forzata.

... Ogni sera dovremmo morire a noi stessi, al nostro falso ego, alla nostra brama e alla nostra paura, a tutto quel complesso di passioni contraddittorie che ci tiene incatenati alle nostre illusioni e alle nostre sofferenze, come i forzati venivano incatenati ai banchi di una nave a remi.

... Per la paura di perderci, rimaniamo aggrappati a tutto quello che ci procura ansia, delusione e sofferenza; per la paura di perdere il nostro falso ego, le nostre false sicurezze, i nostri falsi punti di riferimento, finiamo per perdere veramente noi stessi.

Il segreto per ritrovarsi, è lasciarsi andare; quello per rinascere, è imparare a morire: continuamente, ogni giorno della nostra vita.

Ciascuno di noi dovrebbe terminare la propria giornata prendendo congedo dall'uomo vecchio che è in lui, e aprire gli occhi alla luce del primo mattino come se fosse divenuto un uomo nuovo e diverso.

Così dovremmo incominciare l'avventura della nuova giornata: aprire gli occhi come se fosse per la prima volta e riscoprire il mondo in tutta la incantevole fragranza e in tutta la sua incomparabile luminosità: ogni giorno ci si dovrebbe presentare sotto la luce di una autentica epifania, di una rivelazione arcana.

Con i piedi affondati nella terra, con lo sguardo rivolto al Cielo, dobbiamo imparare a fidarci e ad abbandonarci in grembo all'Essere, prendendo congedo dalle nostre false sicurezze e dalle nostre irragionevoli paure.

Non siamo venuti al mondo per aggrapparci a ciò che non può darci alcun sostegno, ma per lasciarci andare alla forza benefica che ci sorreggerà, se noi crederemo in essa.

Dobbiamo imparare a morire, per poter rinascere; dobbiamo imparare ad affidare alle correnti la nostra fragile barchetta, con perfetta fiducia e lieto volto.

Solo perdendoci, ci ritroveremo: e, insieme a noi, ritroveremo tutte le cose belle, tutte le cose che rendono la vita degna di essere vissuta.

Tutto il resto - le brame, le paure, le illusioni - spariranno, verranno portate via come i rami spezzati dalla corrente del fiume in piena.

Resterà solo ciò che è destinato a durare, solo la parte più intima e profonda di noi stessi, purificata e restituita a nuova vita. Sarà bello.

Sarà come quando, bambini, dopo un dolce sonno ristoratore, spalancavamo di nuovo gli occhi sullo spettacolo del mondo, vedendolo come se fosse per la prima volta."⁴

Tutto quello che qui è stato riportato, in una chiave che io ritengo, come detto, quasi poetica, l'ho ritrovato in diversi passaggi che Tullio Carere-Comes ha condiviso nel corso di questi anni, durante i seminari della scuola, poi riportati nei suoi libri.

Nel testo "*La seconda nascita e la scienza originaria*", Carere-Comes, ci ricorda per esempio che l'uomo nuovo nasce dalle ceneri dell'uomo vecchio e come questo, pur essendo un fatto inevitabile, ci generi ansia e angoscia. Questo concetto è ripreso da diversi autori che riconducono il nucleo dell'angoscia, all'*angoscia di morte*. Non necessariamente della morte come evento che pone fine all'esistenza, ma anche e soprattutto della morte quotidiana, che viene vista come minaccia sui nostri sistemi di sicurezza (paura che qualcosa cambi all'interno dei legami affettivi e lavorativi, della nostra immagine o in tutto ciò da cui facciamo dipendere la nostra sopravvivenza materiale e affettiva). In questo testo viene evidenziato come l'angoscia possa essere intesa come un *segnale di conflitto*, e quindi un sentimento-chiave nella prospettiva della seconda nascita. L'uomo nuovo nasce dalle ceneri dell'uomo vecchio, ma l'uomo vecchio, l'ego/superego, si oppone con estrema forza alla propria uscita di scena.

*"L'angoscia è essenziale per il benessere" -ha scritto Rollo May- "è la sorgente di ogni creatività... è il propellente che ci spinge a realizzare ogni nuova possibilità... è la fonte dell'entusiasmo per la vita che altrimenti sarebbe morta."*⁵

Come ricorda Carere-Comes, però, riconoscere l'importanza cruciale, positiva dell'angoscia, non ci deve spingere troppo oltre, idealizzandola e indicandola come il movente esclusivo del risveglio, della creatività e del benessere, ma è bene tenere presente la sua funzione essenziale all'inizio del percorso, quindi è fondamentale non illudersi che si possa saltare questo passaggio.

Personalmente per contenere questo senso di ansia, angoscia, ho trovato molto utile restare sul concetto che lasciar morire una parte di me, una delle forme che in quel momento stavo assumendo, non era e, ancora oggi devo ricordamelo, non è, il tutto: è solo una parte.

Ricordarmi ogni volta che, se lascio morire una forma, c'è la possibilità che qualcosa di nuovo evolva, c'è questa seconda nascita, che non può avvenire se non sulle ceneri della vecchia forma.

Cambiare il punto di vista: spostare il focus dalla morte come momento di doloroso distacco da ciò che siamo stati fino a quel momento e percepirla come un momento di preparazione a ciò che potremmo essere, a ciò che ci apprestiamo ad essere. Arrivare a concepire il desiderio di questa nuova nascita.

⁴ Francesco Lamendola, *Lasciar morire ogni sera l'uomo vecchio perché ogni mattino possa rinascere l'uomo nuovo*, 22/11/2009.

⁵ Tullio Carere-Comes, *La seconda nascita e la scienza originaria*, pp. 18-19.

Carere-Comes, lo riporta in modo chiaro anche in questo passaggio:

*“È un evento di **rinascita**, o seconda nascita, che da una parte è desiderato come la cosa massimamente desiderabile per un essere umano, dall'altra è temuto come ciò che è massimamente temibile, perché naturalmente la nascita dell'uomo nuovo implica la morte di quello vecchio: “ **Tu devi voler bruciare te stesso nella tua stessa fiamma: come potresti volere rinnovarti, senza prima essere diventato cenere!**” È una frase di Nietzsche che cito spesso.*”⁶

Nel testo *“La scienza della cura dialogico-processuale”*, viene ricordato che la seconda nascita di cui si parla in questo ambito, non è un evento unico che si verifica un giorno in sala parto.

*“E’ importante arrivare a **concepire il desiderio** di questa nuova nascita. Questo concepimento allora produce un piccolo embrione che, se giustamente protetto e nutrito, piano piano cresce e si sviluppa, e un giorno potrà anche venire effettivamente alla luce. A questo viaggio verso la nuova nascita si applica specialmente il principio per cui ogni passo è già la meta: qualcosa nasce in noi ogni giorno, se ci prendiamo cura adeguatamente del nostro piccolo embrione.*”⁷

Trovo interessante chiudere questa parte con un invito ad **OSARE VIVERE**.

Un invito che ho percepito nella lettura di questo passaggio di Arnaud Desjardins:

“La paura della morte è tanto più grande quanto non si è osato vivere. Se davvero non avrete più paura della vita, non potrete più avere paura della morte, perché avrete scoperto in voi stessi cos’è veramente la Vita, non la vostra vita, ma la Vita unica e universale che ci anima e quindi vi apparirà evidente che quella vita è indipendente dalla nascita e dalla morte.

Sapete che gli occidentali comunemente contrappongono la vita alla morte, mentre per gli orientali l’opposto della morte è la nascita, dal momento che la vita esprime un movimento perpetuo di cambiamenti, in un gioco ininterrotto di nascite e morti. Questa convinzione è comune a molte forme di spiritualità e il mio guru , Swami Prajnanpad, faceva degli esempi semplici: la nascita del bambino è la morte del neonato, la nascita dell’adolescente è la morte del bambino.

Osare vivere è osare morire ogni istante, ma è egualmente osare nascere, vale a dire superare le grandi tappe dell’esistenza in cui ciò che siamo stati, muore per fare spazio ad altro, con una visione rinnovata del mondo.”⁸

In questo momento della mia vita sto cercando di lasciar andare una delle mie forme.

Come condiviso ultimamente a scuola, il mio desiderio è di abbandonare il lavoro d’ufficio, che mi vede come dipendente di una grande azienda, per cui lavoro da più di 20 anni, e per cui mio padre ha lavorato per 47 anni.

⁶ Tullio Carere-Comes, *La scienza della cura dialogico-processuale*, p. 36.

⁷ Tullio Carere-Comes, *La scienza della cura dialogico-processuale*, p. 36.

⁸ Arnaud Desjardins, *L’audacia di vivere*, p. 9.

Sento forte la spinta di dedicarmi in modo completo al lavoro con la persona, un lavoro che sia di cura di sé, partendo ovviamente da me stessa.

Ho superato, per il momento, la paura di dare voce a questo mio desiderio e sto cercando di allentare tutti i condizionamenti: la paura del giudizio, la paura del fallimento, la paura di non essere adeguata o di essere presuntuosa a pensare di esserlo e infine la paura di sentirmi ancora più lontana e non accolta dalla mia famiglia.

Posso anche affermare che la decisione è stata presa, ma che ancora devo definire i tempi e le modalità con cui lasciar “morire” la parte di me che esprime attaccamento a questa forma e alle sicurezze che fino ad oggi mi ha fornito, in primis quelle economiche.

In questo momento, quindi, sto cercando di affidarmi con fiducia alla vita.

C'è paura, tanta, ma non voglio che questa mi blocchi. Spostare l'attenzione alla nuova forma che mi appresto a prendere (ben cosciente che anche questa potrebbe essere temporanea), avere la percezione che forse sto andando nella direzione di quello che la vita vuole da me, mi permette di stare con fiducia in questo momento di passaggio e non farmi pervadere, agire, dalla paura stessa.

Resilienza: Gli ostacoli come opportunità

Mons. Nunzio Galantino definisce la “resilienza” come la capacità di resistere e di reagire di fronte alle ineluttabili difficoltà e ad eventi negativi. *“Ciò fa della resilienza «non una condizione, ma un processo: la si costruisce lottando» (G. Vaillant). Per un metallo la resilienza è il contrario della vulnerabilità o fragilità. Per noi tutti la resilienza implica un persistere nel tentativo di perseguire degli obiettivi, anche faticosi e impegnativi, mantenendo intatti la motivazione e le decisioni che ne derivano. La persona resiliente, nonostante la sua naturale vulnerabilità e la sua fragilità, si adatta e trasforma eventi negativi e pericolosi in opportunità per crescere e progredire, non “nonostante” ma talvolta proprio “a partire” dalle difficoltà che segnano la vita. «Ci sono due modi di guardare le difficoltà della vita – ebbe a dire papa Francesco ai giovani presenti allo stadio Kasarani di Nairobi, il 27 Novembre 2015 – o come qualcosa che ti distrugge e ti tiene fermo o come un’opportunità».*

“Resilienza” deriva dal latino “resalio”, forma iterativa di “salio”, che significa “saltare”, “andare avanti”, “risalire la strada” contro ogni avversità, avendo chiaro il percorso e le forze necessarie per attraversarlo. E il salto prevede agilità, leggerezza di spirito e di corpo; non a caso il termine resilienza torna spesso anche nel linguaggio della danza ed è contrapposta alla pesantezza del corpo e alla consistenza degli ostacoli. La resilienza prevede la duttilità, tipica anche di certi materiali, che impregna il nostro modo di agire e la nostra capacità di adattarci a impulsi che non ci piacciono e che vorremmo legittimamente evitare Se vissuta pienamente, trasforma, rende ottimisti: la persona resiliente tende a leggere gli eventi negativi come opportunità e non come minaccia, i cambiamenti come segni da cogliere per agire con slancio e creatività. La persona resiliente non perde la speranza, ma lotta fino in fondo, sapendo che ciò esige fatica; esige un morire in un primo momento, per rinascere più forti e capaci di prima.”⁹

La capacità, qui descritta, di trasformare gli eventi negativi in opportunità di crescere, mi rimanda ancora una volta alla capacità di vedere, sentire e percepire che nel quotidiano c’è un flusso continuo, che alterna momenti di passione, morte e rinascita nel nostro rinnovamento interiore. Quando ci permettiamo di “morire” ci diamo allo stesso tempo l’opportunità di rinascere, appunto, più forti di prima. Diviene quindi essenziale imparare a riconoscere che in ogni momento di difficoltà ci sono opportunità, che in ogni momento di disgrazia c’è della grazia.

Tullio Carere-Comes, in *“Entronauti d’occidente”*, ci aiuta ad andare in questo senso, invitandoci a lavorare sulla disidentificazione. Riusciamo, infatti a lavorare sul bambino interiore e sulle forme in cui la nostra vita si è incarnata grazie al fatto che ne prendiamo le distanze. Diversi sono i

⁹ *Il Sole 24Ore (Religione e Società)*, 2 ottobre 2016, p. 30.

passaggi di questo processo: c'è un primo passaggio di adultizzazione e un secondo di formazione. La differenza consiste nel fatto che, nel primo, diventiamo capaci di adattarci alla realtà sulla base di una raggiunta autonomia, nel secondo, impariamo a dare una forma originale alla nostra vita.

La differenza tra i due diversi livelli consiste in questo: nel primo, siamo nelle condizioni di adattamento alla realtà, dove abbiamo il potere di *conformarci* a una realtà data, nel secondo, siamo nell'autorealizzazione, con il potere di *trasformare* la realtà in funzione del nostro personale progetto di vita. E' necessario però un ulteriore passo, dove non si tratta né di adattamento né di autorealizzazione, bensì di *rinascita*, quel profondo rinnovamento interiore che costituisce il nucleo dell'iniziazione sciamanica: passione, morte e rinascita.

Quello che ci può aiutare a vedere ogni momento di crisi come un momento di opportunità è il restare nell'attimo presente, perché è proprio *qui e ora* che costantemente dobbiamo trovare un significato a ciò che accade, non in un futuro di cui non sappiamo nulla.

Per riuscire a sperimentare il passaggio di morte e rinascita, per evitare che la paura blocchi il fluire di questo processo, è fondamentale rimanere nel *qui e ora*. Infatti, una mente preoccupata di quello che può accadere nel futuro troverebbe ancor più difficile concedersi di sperimentare questo processo.

Questo significa che “**la crisi deve essere un'opportunità adesso, indipendentemente da quello che accadrà domani.**”¹⁰

Il concetto del momento presente, la possibilità di allenare la mente al *qui e ora* per me è stato possibile attraverso i percorsi proposti dallo yoga e dalla meditazione, due strade diverse e integrate, che mi hanno accompagnato in un cammino interiore.

¹⁰ Tullio Carere-Comes, *La scienza della cura dialogico-processuale*, p. 43.

La fiducia nel cammino interiore.

Qui di seguito vorrei condividere alcuni passaggi di un seminario di Corrado Pensa, insegnante di meditazione e socio di A.ME.CO.

In questo incontro Corrado ha sottolineato come la pratica di meditazione, intesa soprattutto come coltivazione della presenza, possa essere importante per nutrire la fiducia e come, a sua volta, la fiducia sia un elemento essenziale per la continuità e la perseveranza nel cammino di consapevolezza. Un buon circolo virtuoso. Ho ritenuto interessante che, anche dal suo punto di vista, la fiducia è un elemento costitutivo dell'essere umano, concetto ripreso anche da Rogers quando introduce l'aspetto della tendenza attualizzante.

Durante la conduzione del ritiro, Corrado fa riferimento a due dei suoi libri e inizia con questa citazione:

*“Ci sono insegnamenti di Dharma che possono suggerire l'idea che il fattore dell'impegno, o retto sforzo, sia più rilevante del fattore della fiducia. Purtroppo questo è un fraintendimento gravido di conseguenze negative, su tutta la pratica. Infatti, l'impegno e il retto sforzo - pur essendo indispensabili - valgono e sono autentici **solo in quanto generano fiducia**. Tenendo inoltre presente che non si tratta di creare qualcosa (la fiducia) che prima non c'era. Al contrario, com'è stato autorevolmente osservato, la fiducia è la dimensione costitutiva dell'essere umano. L'impegno spirituale non potrebbe darsi in mancanza di una qualche fiducia iniziale. Il retto sforzo, allora, diventa quel movimento che permette al seme della fiducia di germogliare. E, in genere, tutta quella che possiamo chiamare “attività spirituale” (ascolto degli insegnamenti, studi, ritiri ecc.) serve anzitutto ad aprire **lo spazio necessario alla fiducia**.”¹¹*

Corrado, nel discorso, sottolinea in questo passaggio un piccolo salto evolutivo; dopo qualche tempo che pratichiamo (consapevolezza, meditazione), cominciamo ad osservare che il nostro rapporto con la meditazione è cambiato: infatti agli inizi il dovere era tornare all'attenzione, al respiro, mentre il piacere consisteva nel distrarsi. Da un certo momento in poi, invece, il ritorno all'attenzione ci attrae di più, a volte molto di più, che non il divagare e il proliferare mentalmente. Questo piccolo salto evolutivo rappresenta un ottimo rafforzamento della motivazione e dunque della fiducia nel cammino.

Corrado prosegue con due costatazioni:

- Oggi la sfiducia è piuttosto diffusa;
- Se percorriamo un cammino interiore saremo certamente attratti dalla prospettiva di lavorare sulla sfiducia.

¹¹ Corrado Pensa, *Il silenzio tra due onde*, p. 185.

C'è un apparente paradosso: “Cogliamo in noi una qualche fiducia di poter lavorare sulla nostra sfiducia”.

Secondo Corrado, tutti noi praticanti abbiamo fiducia nel cammino, chi più chi meno, e siamo tutti motivati a rinforzare comunque la nostra fiducia, ricordando che la fiducia nella pratica si porta dietro una cosa importante: “PIU' FIDUCIA IN NOI STESSI”, con la conseguente sensazione benefica che quest'ultima porta nelle nostre vite.

Se vogliamo coltivare la fiducia, occorrerà rivolgersi al suo opposto, che è la sfiducia, ma anche alla paura.

Corrado consiglia soprattutto di lavorare all'inizio sulla consapevolezza/comprendimento. La pratica ci darà dono di capire **quanta vita ci viene tolta dal potere della sfiducia e propone di non sorvolare su questa rivelazione; di non minimizzare la scoperta fatta.** Rivolgiamo ad essa tutta la nostra attenzione e domandiamoci se è davvero indispensabile che la nostra preziosa vita venga appesantita e oscurata dalla sfiducia.

Il motore della coltivazione delle cose salutari è la fiducia, è quindi un circolo virtuoso: più facciamo cose salutari, più cresce la fiducia, più cresce la fiducia più facciamo cose salutari.

La fiducia, usando il linguaggio della spiritualità cristiana, a volte può essere qualcosa di gustoso, altre volte arida, ma è sempre fiducia. La fiducia è quella cosa che deve poter ardere anche nella cattiva salute: questa sarà una fiducia più arida, ma è sempre fiducia.

E' importante formulare delle intenzioni: un sano desiderio di avere più fiducia.

Un'espressione notevole di fiducia è prendere la decisione di andare contro corrente.

Infatti, andare contro corrente non è facile, perché significa:

- imparare a distinguere con sempre maggior chiarezza la corrente (attaccamento, confusione, avversione ecc.).
- Imparare a vedere in che modo gli inquinanti operano nelle nostre vite (in che modo opera l'attaccamento, in che modo opera l'avversione, in che modo opera invidia, ecc.).
- Mettere in atto quelli che ad ognuno di noi sembrano i modi più efficaci per lavorare sugli inquinanti.

Corrado sottolinea come sia universale l'idea del cammino interiore come percorso controcorrente; cita per esempio i Vangeli: Matteo (7.14) dice: *“Quanto è stretta la porta, e quanto è angusta la via, che conduce alla vita, e quanto pochi sono quelli che la trovano”* (in altri passaggi dei Vangeli si dice: *“Molti i chiamati, pochi gli eletti”*).

Le persone disposte a lavorare in questa direzione non sono molto numerose, anche se dotate di un qualche interesse nella spiritualità.

Tante volte a chi è in cammino e fa qualche cenno ai suoi interessi meditativi, succede di suscitare reazioni imbarazzate, o addirittura deridenti, da parte di quelli che ignorano la spiritualità, o la ritengono una bufala.

C'è poi qualcuno che, nell'apprendere di avere avanti a sé qualcuno che medita, resta invece rispettoso, ma spesso è comunque disinteressato al cammino.

E' evidente che i non interessati al cammino sono una schiacciante maggioranza, quindi le persone che percorrono la via con sollecitudine sono un'esigua minoranza.

E' raro, ma può capitare di incontrare qualcuno che è chiaramente e indiscutibilmente spirituale, senza che abbia o conosca alcuna pratica, cammino, meditazione con annessi e connessi. Incontri del genere sono incontri fortunati: sia per ovvie ragioni, sia perché sono in grado di aiutare noi "meditanti ufficiali" a coltivare l'umiltà nel caso ci sentissimo un'élite. Inoltre questi incontri, con le persone naturalmente spirituali, rari ma possibili, ci fanno toccare con mano che la spiritualità è qualcosa di naturale, è cioè **rinvenibile in natura**, e anche questo può risultare parecchio motivante.

Citando "La tranquilla passione" Corrado rinforza l'idea che la fiducia sia una cosa già appartenente all'uomo, è parte della natura umana.

*"Allorché si recupera il termine fede nel suo valore profondo, non solo non è più fuorviante, ma, al contrario, io credo che esso giovi a capire meglio il cammino e la meta. Naturalmente fede in questo senso forte di fede **primaria**, assoluta, non sarà fede in questo o in quello, in questa dottrina, in quel concetto, in una certa opinione, in quel tale individuo. E' piuttosto, fede radicale, senza oggetto e senza nome. E' una **conoscenza intuitiva** che il male è forte, ma non è il più forte; che la sofferenza è universale ma che non è l'ultimo orizzonte. **Questa comprensione intuitiva è fede, è fiducia: una fiducia ampia, che fa da sfondo a quell'alternarsi di piccole fiducie e piccole sfiducie che scandisce le nostre giornate; una fiducia che è fonte della forza più grande che ci è dato di immaginare: la forza di saper vivere e la forza di saper morire [...]**Perciò il contrario di fede non è miscredenza. Miscredenza, infatti, è soltanto un insieme di opinioni di segno contrario a quelle che costituiscono una credenza. Il contrario di fede è **paura**: paura di vivere e paura di morire, mancanza di fiducia nella vita e mancanza di fiducia nella morte. E ancora: il contrario di fede sarà sfiducia in noi stessi e sfiducia negli altri."*¹²

La morte è un mistero, che è molto diverso dal dire saccettamente "è la fine di tutto".

Strano sentire fiducia nella morte. Tutti, senza eccezioni, cammini spirituali di Oriente e Occidente, non pensano che la morte sia identificabile con la fine del tutto. Percepirla, imparare a percepirla come un mistero è molto diverso, e allora fiducia nella morte.

¹² Corrado Pensa, *La tranquilla passione* pp. 94-95.

Quindi mistero della morte e mistero della mente, fiducia nella mente e fiducia nella morte.

Perché non dovremmo avere fiducia?

E' importante poi sottolineare come fede e credenza siano cose diverse: la credenza è un insieme d'idee, concetti e un assenso nei riguardi di queste idee e di questi concetti.

La fiducia è, come dice Raimon Panikkar, **un elemento costitutivo dell'essere umano**.

Esiste la capacità di fiducia.

In altri termini si può credere senza fiducia, “io do l'assenso a queste cose”, credo.

Ma la fiducia è una forza.

“Naturalmente non si vuole qui negare la validità della credenza in una dottrina religiosa, che sia buddhista, cristiana e via dicendo. Diciamo soltanto che tale credenza per avere una qualità veramente religiosa, deve essere appoggiata sulla grande fede di cui abbiamo parlato. In tal caso, com'è stato detto dal benedettino Steindl-Rast: “terremo la nostra credenza fermamente ma con mano leggera”, cioè senza attaccamento, senza dogmatismo o arroganza.

*Ma se come non di rado è il caso, la credenza non è circondata e sorretta dalla fede viva, allora facilmente essa diventa appiglio per la nostra paura, sarà tenuta con mano avida e, in definitiva, sarà solo un'altra espressione dell'egoismo e del desiderio di aver ragione, un'altra e più insidiosa manifestazione dell'attaccamento: cioè quel veleno nei confronti del quale la religiosità dovrebbe essere l'antidoto per eccellenza! Perciò la credenza da sola, senza fede, separa. Mentre la fede, con o senza credenza, **unisce** comunque; e non è certo un caso che persone di fede con credenze molto diverse si sentano profondamente unite.”¹³*

Qui c'è una credenza sulla base di una fondamentale fiducia e poi c'è una credenza che è solo credenza, non ha fiducia. Come un set di concetti che hanno il mio assenso, ma non hanno qualcosa di vivo, come la fiducia.

La credenza da sola, senza fede, separa, mentre la fede, con o senza credenza, unisce comunque.

La distinzione fra *fede-fiducia* e *fede-credenza* è fondamentale. Spesso anche se non necessariamente, la *fede-credenza*, e ciò riguarda tutte le grandi religioni, è dogmatica. Si presenta come unica verità possibile ed è divisiva, ma può ben darsi che una credenza sia sostenuta da una grande *fede-fiducia*.

La fede quindi è una qualità del vivere umano. Nel suo aspetto migliore la fede prende la forma della serenità, del coraggio, della lealtà e del servizio. Una quieta fiducia e gioia, che ci mettono in grado di sentirci a nostro agio nell'universo; di trovare significato nel mondo e nella propria vita.

¹³ Corrado Pensa, *La tranquilla passione*, p. 95.

Un significato profondo che rimane stabile, non importa cosa può succedere a se stessi a livello di eventi immediati.

Corrado conclude il seminario ricordando che nel buddhismo c'è la “*dottrina dell'originazione dipendente*”: si parte dall'ignoranza, dalla confusione (*avijja*) e c'è una catena di conseguenze, che passando dall'attaccamento e da altri inquinanti, arriva alla sofferenza (*dukka*), **ma che esiste anche un'originazione dipendente che comincia dalla fine.**

Se io lavoro sulla sofferenza, la conseguenza più rilevante si chiama *saddha*: cioè fede.

Quindi c'è un'originazione dipendente che parte dalla fede.

Essendoci la fede c'è la condizione per la gioia.

Essendoci la gioia ci può essere quello che viene definito rapimento gioioso.

Essendoci queste fondamenta così positive, c'è tranquillità, grande pace.

E dalla pace si arriva alla felicità (*sukka*, contrario di *dukka*).

Essendoci questa condizione di *sukka*, la capacità di raccoglimento (*samadhi*) è a portata di mano.

Essendoci *samadhi*, la mente chiara e calma, c'è la capacità di vedere comprendere le cose così come sono.

E questa condizione di vedere le cose così come sono porta a quello che viene definito “sereno disincanto” rispetto a tutto quello che è oggetto di attaccamento, quindi uno snodo fondamentale verso la libertà.

Yoga, Mantra, Meditazione

Come anticipato nell'introduzione, ho iniziato a scrivere la tesi pensando alla fiducia nel processo, ma durante questi mesi ho vissuto momenti di sconforto, dove ho sentito l'esigenza di chiedere aiuto per capire come coltivare la fiducia stessa.

Nel tanto leggere e scrivere, cancellare e ri-scrivere sulla fiducia, sulla capacità di affidarsi alla vita, mi sono chiesta: "Ma se una persona è in un momento in cui non riesce a sentirla questa fiducia? Se è in un momento in cui la paura la blocca all'affidarsi con fiducia alla vita e alla relazione?"

Come rinvigorire questa qualità che ognuno ha dentro di sé, come visto nei paragrafi precedenti?" Oltre la meditazione, riporto qui di seguito quelli che sono stati i miei strumenti per rafforzare la fiducia con un po' di quel retto sforzo che ci aiuta a "far crescere quel seme già parte del nostro giardino".

Ho iniziato a praticare yoga quando non avevo ancora 20 anni ed è stato per me il primo mezzo per entrare in contatto con le mie emozioni, le mie sensazioni, le mie paure; per non fuggirle, ma imparare ad accoglierle. Attraverso questa pratica ho imparato ad ascoltare come queste si esprimessero anche attraverso il corpo.

Yoga

Secondo Boris Tatzky, mio maestro dal 2004, nello *Hatha Yoga* l'esercizio del corpo è un atto di giusto sforzo verso la conoscenza di sé; viene così costantemente richiamata la consapevolezza di ciò che si fa.

Le posture (*asana*) diventano come gradini che ci conducono a una maggiore presenza. Questa "scala" prende come punto d'appoggio il corpo umano, luogo di evoluzione della coscienza.

Lo *Hatha yoga* (*ha* =simbolo solare; *tha*= simbolo lunare) propone di riunire le energie opposte e complementari, maschili e femminili, presenti in ognuno di noi.

Quando il corpo fisico si trasforma, guadagna in scioltezza e tonicità, la coscienza in parallelo si rischiarata e si espande e l'armonia pervade tutti gli stati dell'essere.

In questo senso lo *Hatha yoga* vede l'utilizzo del corpo umano come principale cammino spirituale: il corpo è quindi un mezzo per questo cammino.

Molti si avvicinano a questa disciplina intendendola un'alternativa ad altre ginnastiche più o meno dolci, ma quello che tendo a sottolineare qui è che, a differenza di queste, attraverso lo yoga, si cerca di "educare" la mente al *qui e ora*, l'attenzione costante all'attimo presente, quella presenza che abbiamo visto essere necessaria al nutrimento della fiducia.

Gérard Blitz definisce lo yoga un mezzo che ci permette di apprezzare meglio la vita.

Tale mezzo è concreto. Chiaro e preciso. Non vi è nessun mistero. Sappiamo che facendo una data cosa, otteniamo un dato effetto.

Essenzialmente lo yoga è in grado di mettere in equilibrio le nostre funzioni. Facilita la regolarizzazione e la coordinazione del funzionamento assai complesso del corpo.

L'unico segreto dello yoga è quello della sua trasmissione: questa è di tipo iniziatico.

Avviene tra una persona e l'altra. La difficoltà, e la bellezza insieme, nascono dal fatto che l'esperienza è sempre diversa, sempre rinnovata.

Non esistono due esperienze che siano identiche: la stessa persona è diversa ogni giorno.

E' importante sottolineare che non si tratta, in partenza, di un sapere.

Nello yoga il sapere nasce dall'esperienza. Si scopre ciò che già esiste. Si sviluppa la coscienza al fine di giungere al livello estremamente sottile del funzionamento del corpo.

L'unità a proposito della quale ci si interroga riguarda il corpo e la mente (*yoga, la radice in sanscrito viene proprio da yuga*'= *giogo, lo strumento che univa i buoi all'aratro*). Noi siamo prigionieri degli automatismi del circuito mentale, della dipendenza nei confronti della memoria. La nostra vita è programmata perché il nostro cervello è programmato. La pratica dello yoga consiste nel liberarci da questa dipendenza: nel ritrovare la libertà del pensiero e dell'azione, la creatività e l'amore e, quindi, la disponibilità nei confronti degli altri.

Uno dei malintesi più comuni è che si pensa in genere che lo yoga sia legato ad una forma che ci dovremmo sforzare di copiare. Quando si dice "yoga" l'immagine che ci si presenta è quella di una persona seduta, con le gambe incrociate e gli occhi chiusi. Lo yoga non è questo. Lo yoga è uno stato; uno stato non può che essere sperimentato, non può essere appreso. Deve essere vissuto. Non possiamo conoscerlo attraverso il significato delle parole, attraverso la lettura o l'accumulo del sapere.

Lo yoga non è una scienza astratta o teorica. Non si tratta di un sistema e non è legato ad un metodo. Consiste nello sviluppare, ampliare e nell'approfondire la coscienza. Ciò che rappresenta il contrario della dispersione e della confusione. La pratica illumina, semplifica, decondiziona: permette di vivere la vita in modo pieno, momento per momento.

I mezzi di cui disponiamo, è fondamentale ripeterlo, sono semplici e concreti: il corpo e il respiro. Tutti possono praticare lo yoga dal momento che ognuno lo vive secondo la sua personalità, la sua morfologia e grazie alla libertà nella pratica.

Può rappresentare un preliminare per tutto: decondiziona, sgombera, dona accesso alla spontaneità, alla creatività.

Più conosceremo noi stessi, più vi sarà chiarezza.

La conoscenza di sé non ha limite: non si raggiunge una meta, non si perviene ad una conclusione. E' un fiume che non ha fine. E man mano che lo si studia, man mano che sempre più vi si penetra, si trova pace. Soltanto quando la mente è tranquilla – attraverso la conoscenza di sé, non mediante un'autodisciplina imposta – soltanto allora, in quella tranquillità, in quel silenzio, potrà venire alla luce la realtà. Soltanto allora vi sarà felicità, vi sarà azione creativa.

Senza questo intendimento e senza questa esperienza, limitarsi a leggere libri e partecipare alle conferenze, è sterile: un puro agire, senza troppo significato. Mentre se si giunge a comprendere se stessi e a raggiungere così quella felicità creativa, ovvero quell'esperienza concreta di qualche cosa che non appartiene alla mente, allora forse potrà verificarsi una trasformazione.

Il mantra

Il mantra è una tecnica attraverso la quale si ha la sensazione che la mente venga ripulita attraverso il suono e al silenzio dopo il suono.

La parola “**mantra**” deriva da: “**man**” che significa mente e da “**tra**” che significa protezione/strumento. I mantra sono strumenti per proteggere e/o liberare la mente dalle trappole dei cicli non produttivi di pensiero-azione. I mantra servono come strumenti di messa a fuoco per rendere calma la mente.

I mantra, nella spiritualità orientale, costituiscono uno degli aspetti più profondi e originali. Assimilarli alla preghiera, così come noi occidentali la intendiamo, può generare equivoci.

Il mantra cerca e trova una corrispondenza con potenzialità radicate “nel profondo” della coscienza. La reazione della mente non è dunque mediata dal pensiero, ma consiste nel suo passaggio diretto ad uno stato in altri modi difficilmente raggiungibile. Secondo diverse tradizioni “il mantra dovrebbe essere ricevuto da un Guru; un libro non può determinare un mantra adatto al singolo praticante. Il mantra dovrebbe essere ripetuto per migliaia di volte. Inizialmente deve essere ripetuto sul piano udibile, le vibrazioni sono esteriori e gli effetti grossolani, ma gradualmente, man mano che la mente diviene sempre più quieta, le vibrazioni divengono più potenti. Il mantra allora penetra più profondamente. Una volta che il mantra penetra nella mente inconscia esso distrugge tutti i “samskara” e tutte le formazioni mentali. Il mantra è quindi una forma di forza purificatrice”.

I mantra con il loro ritmo ripetuto sospendono l'incessante affastellarsi dei nostri pensieri e dunque puliscono, semplificano, ordinano la mente.

Non è necessario intellettualizzare il “significato” o la simbologia di un mantra perché il suono abbia il suo effetto su di noi; il ritmo del suono funziona a livello subconscio e agisce con i nostri ritmi interiori.

Il mantra che per anni ho scelto come strumento di pulizia, e oggi mi rendo conto, anche di coltivazione di fiducia, sono “OM” e la “Gayatry”: qui di seguito riporto alcuni dettagli.

Om – Aum

E' il grande suono primordiale, il suono originale da cui l'universo fu creato, il suono di tutti i suoni insieme. Questa sacra sillaba significa *Brahama*, L'Anima Suprema, la Trinità nell'unità: il “mantra dei mantra” è composto da tre lettere: A, U, M.

Queste tre lettere “raccontano” la creazione, la conservazione, e il suo riassorbimento nella totalità dell'uno, correlate come sono a Brahma, Vishnu e Shiva.

Attraverso il concetto di “*prana*” (la forza, il soffio divino che presiede alla vita di ciascuno e che alla Vita, in senso cosmico ritorna, quando il corpo esala l'ultimo respiro), si esprime il principio della “continuità vitale” sui cui poggia il pensiero indiano:

“Nulla ha un inizio e una fine assoluti. Tutto è trasformato e trasformabile. Nascita e morte sono modalità della trasformazione universale. Ogni esistenza è il nodo di una corda che viene fatto alla nascita e sciolto alla morte”.

Om si rivela efficace nelle pratiche di respirazione che, se correttamente eseguite, consentono all'energia vitale di fluire più liberamente nel corpo e sciogliere le tensioni interne che impediscono una respirazione profonda.

La recitazione della *Om* può essere più o meno prolungata, ma è importante che termini con la vibrazione della M.

L'obiettivo finale, dopo la presa di coscienza del movimento respiratorio e l'interiorizzazione del suono, è quello di un controllo sulla propria energia respiratoria.

Gayatry

Om – Bhuh-Bhuvah -Suvah

Tat Savitur Varenyam

Bargho Devasya Dhimahi

Dhiyo Yo Nah Prachodayat

Questo mantra è il simbolo della coscienza spirituale dell'uomo.

Questa coscienza ha tre stadi: il momento che sorge, il momento in cui è pienamente manifesta e il momento in cui entra nella pace eterna.

Il sole che sorge all'alba simboleggia la vita spirituale ed il sole che tramonta la sera simboleggia l'intera materia della coscienza. Quando non vi è sole, né luce, questo rappresenta la notte buia dell'anima.

Letteralmente può essere così tradotto:

“Divino stimolatore della Sfera terrestre, atmosferica e celeste: noi meditiamo su questo splendore raggiante, che divide colora e muove la creazione.

Noi lo contempliamo. Che egli ci possa dirigere.”

Questo mantra parla del Sole, come astro crea il giorno e dà la vita alla terra e a tutta la natura, ed è pertanto la causa di tutto ciò che esiste.

Boris Tatzky, lo traduce in questo modo:

“Questa è la luce che scegliamo

Meditiamo su questa splendida luce divina

Possa la nostra meditazione risvegliare la nostra coscienza”

Personalmente l'idea che ci sia una scelta (responsabile) da parte mia, o del praticante, e che in funzione di questa scelta si possa andare nella direzione di risvegliare la coscienza, mi fa sentire sulla strada giusta: affidarsi attraverso la scelta di risvegliare la nostra coscienza.

Mi sono avvicinata alla “Scuola di cura di sé” in un momento in cui avevo bisogno di prendermi cura di me in modo diverso, in un momento in cui sentivo di voler dare spazi più ampi a questa cura, in un momento in cui LA CURA stava diventando la priorità nella mia vita. Ho trovato un ambiente accogliente, ho potuto sentirmi a mio agio, anche perché ho sentito apertura verso quelli che per me erano stati strumenti di ascolto e di conoscenza fondamentali fino a quel momento.

Oggi sento che la relazione (lavorare attraverso la relazione, il mettermi in discussione con l'altro e attraverso l'altro) ha fatto la differenza nel mio cammino, ma, sentire, percepire che nella scuola la parte meditativa era costitutiva della crescita personale, mi ha fatto star bene e ha rafforzato ancora di più la fiducia in un cammino già in corso.

Tullio Carere-Comes, infatti, ricorda che ci sono *due vie maestre* della cura processuale:

- *La prima via maestra è la relazione dialogica;*
- *La seconda via maestra è la meditazione.*

“Che cosa ci fa pensare che la meditazione permetta di superare i limiti del dialogo, e in che modo e fino a che punto? Prendiamo la più semplice e diffusa delle pratiche meditative: la concentrazione sul respiro naturale. Questa pratica consiste semplicemente nel riportare l'attenzione al respiro, liberandola dal flusso di pensieri ed emozioni che abitualmente la imprigiona.”¹⁴

¹⁴ Tullio Carere-Comes, *La cura laica dell'anima*, p. 48.

Meditazione

Per molti anni ho utilizzato la pratica dello yoga e dei mantra come preparazione ai momenti di meditazione.

Meditazione intesa come pratica di concentrazione su un oggetto determinato, invece che lasciare la mente a briglia sciolta. Si sceglie un oggetto, ad esempio la sensazione del respiro, e si rivolge tutta l'attenzione alle sensazioni prodotte dall'inspirazione e dall'espiazione. L'attenzione è posta sulla normale condizione del corpo così com'è in questo momento, mantenendo un'attenzione sostenuta sul respiro. In questo modo il respiro diventa sempre più sottile e a poco a poco ci si calma. Questa pratica conduce all'esperienza della calma mentale, ad una tranquillità, che è dovuta all'esclusione di tutti gli altri stimoli che giungono attraverso i sensi.

Dal 2010 mi sono avvicinata anche alla pratica *vipassana* (meditazione di "visione profonda").

In questo caso, il campo dell'attenzione si apre ad abbracciare tutto. Non si sceglie un oggetto particolare su cui concentrarsi o nel quale assorbirsi, ma si osserva per comprendere la natura delle cose. Tutto ciò che si vede, si ode, si annusa, si gusta, si tocca, tutte le condizioni mentali – sentimenti, ricordi e pensieri – sono mutevoli condizioni della mente, che sorgono e passano.

Nella *vipassana*, ogni esperienza sensoriale, osservabile mentre siamo seduti, è vista attraverso questa caratteristica dell'impermanenza (o del cambiamento). Ci si apre all'osservazione delle cose così come sono. Non si tratta di analizzarle partendo dal presupposto che debbano essere in un certo modo o di capire perché non sono come noi pensiamo dovrebbero essere.

In questa pratica si nota pazientemente che tutto ciò che sorge passa, mentale o fisico che sia.

Con la scuola ho fatto esperienza di una pratica di meditazione che non avesse come base d'appoggio il silenzio, come le precedenti. Una pratica che attraverso la musica, i ritmi ripetuti, i tamburi, permettesse alla mente di uscire dagli schemi rigidi nella quale spesso si chiude. Ho sentito in questa proposta una grande qualità di libertà.

Ho sperimentato la possibilità di raggiungere stati, anche di pace, che con le precedenti ancora non avevo raggiunto.

La cosa che ritengo faccia da filo conduttore alle varie modalità di meditazione, affinché l'una o l'altra siano efficaci, è avere sempre una buona qualità di presenza.

Fede nel logos.

Nel presentare questo mio scritto non potevo non dare spazio a quello che in questi ultimi 4 anni ho sentito come base per il lavoro di cura di me: la cura di sé attraverso la relazione.

Riporto qui alcuni passaggi dell'ultimo libro di Tullio Carere-Comes "La cura laica dell'anima".

*“Ma qual è il senso di una cura propriamente laica, cioè non religiosa e non ideologica? Che cosa può guidarla e orientarla, una volta che è stata abbandonata la guida offerta dalle religioni e dalle ideologie, se non il logos, la logica del processo che si attiva nello spazio aperto dalla rinuncia a quei saperi? Evidentemente, questa rinuncia è resa possibile dalla fiducia che quello spazio vuoto non sia un buco nero mortifero... Questa fiducia trova espressione in psicoanalisi nella formula bioniana **F in O (faith in O)**, fede nel processo che intanto è affidabile, in quanto è abitato dal logos. L'idea è che se lasciamo andare le cose per il loro verso, senza interferire, ma cercando per quanto ci è possibile di sintonizzarci con il loro movimento, mettendo in sordina tutte le aspettative di come le cose potrebbero o dovrebbero invece andare, tutte le idee di bene e di giustizia depositate nei nostri codici personali o collettivi, politici o religiosi, quello che si sviluppa sotto i nostri occhi non è una sequenza di eventi casuali e caotici, ma un processo dotato di un proprio ordine e di una propria logica. Giustizia è, osserva Heidegger, ripensando la nozione greca di **dike**, lasciare che l'“opera del tempo” faccia il suo corso, senza contrastarla. Ingiustizia è, simmetricamente, l'opporci a questa opera da parte di un soggetto mosso da una volontà di permanenza e di affermazione, di un io che non vuole tramontare. Il soggetto convinto della propria sostanzialità e ben deciso ad affermarla e a farla durare è la causa dell'ingiustizia e di tutti i mali che ne seguono.”¹⁵*

Questo passaggio racchiude a mio avviso molto bene il concetto di *fede nel processo*. Lasciare che le cose prendano forma senza cercare di interferire. Accogliere con fiducia il modificarsi delle forme che ci circondano e di quelle che noi stessi andiamo ad assumere, cercando di lasciare quello che nel buddhismo è visto come un inquinante, quindi generatore di sofferenza: l'attaccamento.

Anche Tullio Carere-Comes, nei suoi testi, in particolare ne "La cura laica dell'anima" ricorda quanto sia importante abbandonare l'attaccamento eccessivo a ogni forma determinata di vita, nostra o altrui, quando il suo ciclo è esaurito. Molte cose ci possono sembrare ingiuste quando le collochiamo all'interno di un orizzonte troppo ristretto, al cui interno la morte appare come la fine di tutto. Se invece riusciamo a comprendere che ogni evento di morte è un passaggio a un'altra forma di vita, dal momento che la vita in sé è immortale, siamo nella condizione di vivere ogni momento di difficoltà come un momento di "grazia".

¹⁵ Tullio Carere-Comes, *La cura laica dell'anima*, pp. 149-150. **grassetti miei**.

L'immagine del mare ci può aiutare. *“Alcune onde crescono fino a diventare grandi e maestose, altre rimangono piccole increspature sul pelo dell'acqua, ma tutte indistintamente nascono, prendono la forma che è loro destinata e ritornano nel mare in attesa di prendere una nuova forma, nel gioco eterno dell'essere infinito e dell'ente finito.”*¹⁶

Se ci identifichiamo troppo con la nostra finitezza, perdendo la connessione con la nostra essenza infinita, ogni momento in cui i confini sono minacciati di dissoluzione, sarà da noi vissuto come una tragedia incomprensibile o un'ingiustizia intollerabile. Se invece, proprio i momenti in cui l'esistenza finita è minacciata – *i momenti di “disgrazia”* – riusciamo a riconoscerli come occasioni favorevoli per ritrovare la connessione smarrita con l'essenza infinita, questi possono divenire momenti potenzialmente di “grazia”.

Fiducia allora vuol dire anche recuperare quella consapevolezza che non siamo forme “finite”.

Avere fiducia vuol dire anche recuperare la consapevolezza della nostra “infinitezza”: siamo qualcosa oltre questa forma temporanea.

Ho trovato molto importate il sottolineare, da parte di tutti gli insegnanti della scuola, il fattore della responsabilità.

La vita è nelle nostre mani: affidarsi non vuol dire arrendersi e lasciare che tutto accada in modo passivo, non partecipe. Vuol dire contribuire al disegno della vita stessa per quelle che sono le nostre attitudini, le nostre possibilità e i nostri desideri, ma senza rimanere attaccati a nessuna forma temporanea, sia essa piacevole o non piacevole.

Questo concetto viene proposto da Tullio Carere-Comes, che in questo passaggio sottolinea anche l'importanza di una *fiducia critica*.

*“L'oscillazione tra i due vertici (i vertici K e O, che stanno per conoscenza, “Knowledge”, e apertura all'ignoto “Openness to the unknown”) corrisponde a un atteggiamento che si può definire come “fiducia critica”: apri e vedi che cosa succede. Fiducia nel processo significa rischiare di aprirsi a qualcosa che non si conosce: ma non significa fidarsi ciecamente o gettarsi a occhi chiusi in un'impresa da cui si può uscire con le ossa rotte. Vuol dire confidare nella qualità generosa, generativa e risanativa del processo, senza mai dimenticare che è nostra responsabilità decifrarne i segni e partecipare all'impresa con la nostra collaborazione attiva.”*¹⁷

E poi ancora, più avanti scrive:

“Non mettiamo la nostra vita nelle mani di altri, ma la prendiamo interamente nelle nostre. Non affidiamo la nostra vita a nessuno, nemmeno a Dio, ricorda la mistica Angela Volpini, che ammonisce: non date a Dio quello che è vostro – la vostra libertà, la vostra capacità di creare la

¹⁶ Tullio Carere-Comes, *La cura laica dell'anima*, pp. 63-64.

¹⁷ Tullio Carere-Comes, *La cura laica dell'anima*, pp. 64-65.

vostra vita. *Quando parliamo di avere fede nel processo, di affidarci al processo, intendiamo: abbiamo fede nel processo che si sviluppa grazie alla nostra capacità di essere liberi da ogni schema, preconetto o ideologia e di creare, nel vuoto di sapere che in tal modo si apre, la persona nuova che nasce dalle ceneri della vecchia.*"¹⁸Occorre fare attenzione, tuttavia, al pericolo che il processo di auto-creazione degeneri in orgogliosa autarchia, cosa che ci riporterebbe dritti nell'egosfera....Saremo pronti a salutare maestri e terapeuti solo quando saremo capaci di essere maestri di noi stessi, vale a dire avremo trovato i nostri maestri interni e sapremo trovare dei maestri in tutti coloro che ci accompagnano o incontriamo sulla nostra strada.

Nei passaggi qui sopra l'autore ci mette in guardia da un pericolo da non sottovalutare: la nostra mente è abile. Abile nell'auto-inganno. Per questo è importante coltivare delle relazioni che ci aiutino costantemente nel lavoro di auto-svelamento.

*"Più in generale, il cammino di risveglio, o di trasferimento dall'egosfera alla logosfera, richiede almeno una relazione dialogica e almeno una pratica meditativa, per attivare una dialettica verbale/non-verbale intorno alla quale organizzare tutto il percorso di ricerca. La relazione dialogica può essere inizialmente quella con un professionista della relazione di aiuto che dovrebbe durare quanto basta perché il paziente impari ad attrezzarne almeno una nella sua vita privata."*¹⁹

Penso di poter affermare che quello che la scuola mi ha regalato è proprio la consapevolezza dell'importanza di queste relazioni.

Anni di pratica meditativa, di ascolto, di ritiro in me, prima con delle guide e poi anche in solitudine, sono state essenziali per essere pronta al lavoro di relazione con l'altro.

Oggi posso dire che gran parte dei passaggi fatti in questi ultimi anni sono proprio frutto della relazione di cura, terapeutica e non. Essere consapevole che ogni relazione è importante, non solo perché parte di una rete che mi sostiene nel cammino, ma perché è in grado di attivare e quindi accogliere e imparare ad amare parti di me diverse. Lo sperimentare, all'interno della scuola, la possibilità di momenti di relazione veri, trasparenti e sinceri, momenti di relazione a due e quelli di gruppo, dove la sensazione di poter essere accolti senza giudizio è stata fondamentale. Avendo fatto questa esperienza nella scuola mi sto concedendo pian piano di entrare in relazione in modo più sereno anche al di fuori di questo ambiente "protetto".

Inoltre, riuscire a stare in relazione, ad affidarsi alla relazione nonostante le paure, mi ha permesso uno sguardo interiore più sincero e ripulito da false aspettative. Un lavoro ovviamente ancora in corso e sono consapevole che sia senza termine.

¹⁸ Tullio Carere-Comes, *La cura laica dell'anima*, pp. 162-163.

¹⁹ Tullio Carere-Comes, *La cura dell'anima*, p. 160. **grassetti miei**.

Essere senza forma

La meditazione, alla quale, abbiamo visto, ci si può avvicinare e poi praticare con diverse modalità, e la terapia possono essere le due vie maestre per una cura processuale, ma, ciò che ci aiuta veramente a superare la paura del cambiamento, ciò che ci aiuta nel nostro cammino evolutivo, è la vita stessa.

L'importanza del cogliere le opportunità nell'attimo presente viene riportata in questo passaggio di Tullio Carere-Comes, nel testo *“Entronauti d'occidente”*:

*“I cambiamenti decisivi nella vita di una persona sono prodotti dalla vita stessa, più che da qualsiasi esercizio meditativo: nel senso che la vita ci spinge e ci incoraggia a superare l'orizzonte cronologico-mentale mettendoci in situazioni di impasse da cui le nostre abituali risorse non ci consentono di uscire.”*²⁰

Nella mappa fornita dalla scuola, si fa riferimento all'*asse kairologico*: l'asse che congiunge i vertici *Ch (Chronos)*, del tempo cronologico, e *Ai (Aion)*, dell'eterno presente.

Il potere che scopriamo e sviluppiamo su questo asse è dunque di liberarci dall'identificazione con qualsiasi forma o ruolo la nostra esistenza abbia preso, non solo nel desiderio della creazione di nuove forme, come abbiamo visto in precedenza, ma più in profondità, per la conquista del potere di *essere senza forma*. Questo potere è definito come unica salvezza dall'angoscia:

*“...formless being\ che è l'unica salvezza dall'angoscia che segnala la precarietà di ogni forma cui noi abbiamo inconsapevolmente affidato la nostra identità. Ricordiamo....che per noi si esce da questo mondo non per restarne fuori, come cerca di fare chi non riesce a riconciliarsi con il dolore di cui è impregnata l'esistenza mondana, ma per guadagnare la capacità di rientrarvi e di stare nel mondo senza essere del mondo, con una libertà e un potere superiori a quelli che abbiamo raggiunto ai primi due livelli. Quanto più ci persuadiamo della necessità cruciale di queste uscite dal mondo, tanto meno avremo bisogno di momenti critici: ci addestriamo a entrare nell'eterno presente senza aspettare una crisi. Le crisi ci saranno lo stesso, perché fanno parte della vita, ma saranno sempre meno 'critiche', e sempre meglio accolte come occasioni di nuove e più profonde rinascite.”*²¹

La nostra vera evoluzione però non consiste nel passaggio da una forma ad un'altra, ma, come ho imparato a percepire in questi anni, nella liberazione dall'identificazione con qualsiasi forma.

E' un passaggio che sento a volte ancora difficile, soprattutto in questo momento della mia vita, in cui sto cercando di abbandonare la mia forma di lavoratore dipendente, con tutte le “sicurezze” che questa forma mi ha concesso sinora.

²⁰ Tullio Carere-Comes, *Entronauti d'occidente*, p. 94.

²¹ Tullio Carere-Comes, *Entronauti d'occidente*, p. 96.

La libertà dall'identificazione con ogni forma ci permette di desiderare quello che la vita vuole attraverso di noi. E' una libertà che ci permette di essere nella vita, piuttosto che contro la vita.

Questa libertà la possiamo assaporare solo se abbiamo il coraggio di vivere con fluidità l'alternarsi delle forme che la vita stessa ci propone di assumere, attraverso continui passaggi di passione, morte e rinascita.

L'importanza dell'imparare a fluire è un'altra delle cose che la scuola mi ha regalato.

*“Se mi calmo, accettando la situazione, osservandola attentamente, comincio a capire che cosa mi trattiene in questa situazione incresciosa, e che cosa mi permette di uscirne. Così esco dalla trappola della situazione che mi paralizza, e ricomincio a fluire. E capisco che questa è la cosa più importante: imparare a fluire nella situazione in cui mi trovo.”*²²

Un passaggio importante è provare a portarsi in ascolto e cercare di capire cosa ci trattiene in una situazione. Spesso vestiamo i panni della vittima, non vedendo altre soluzioni, alternative, a ciò che stiamo vivendo. Ma, se riusciamo a fermarci, ad osservare con un po' di distacco quella situazione e proviamo a chiederci, con un po' di umiltà, quali sono i vantaggi che ne traiamo a stare lì, se ci poniamo questa domanda, allora c'è la possibilità che qualcosa si sblocchi.

Ho trovato di stimolo un passaggio di Nicoletta Freti:

*“Ripulire la superficie, tornare al bianco originario della tela comporta, come in un'immagine riflessa, la capacità di fare tabula rasa, calmare la mente per eliminare più condizionamenti possibili e trovare il proprio centro da cui partire.”*²³

Queste righe mi hanno riportato al grande potere che ha il ritornare al *qui e ora*.

Riuscire nei momenti di crisi, nei momenti in cui la mente è affollata da pensieri, paure, timori, aspettative, riuscire a fare *tabula rasa*, ripulire la superficie e tornare al bianco originario, mi fa pensare alla capacità di tornare al “senza forma” e lì si può ricominciare a fluire, lì tutte le forme possono prendere vita.

Vorrei portarmi a conclusione di questo capitolo con le parole di Thich Nath Hanh, che mi sembrano arrivare con leggerezza a questo invito a fluire, senza paura di essere o non essere una o l'altra forma ...

Non aver paura di non essere

“Se l'onda sa come riposare nell'acqua, si gode sia la salita che la discesa. Non teme di essere e di non-essere. Non teme di andare e venire. Sa toccare l'oceano in se stessa.”

²² Tullio Carere-Comes, *La scienza della cura dialogico-processuale*, p. 90.

²³ Nicoletta Freti, *Il respiro dell'arte*, p. 41.

Tendenza Attualizzante.

Nell'approfondire quest'argomento mi sono interrogata sul ruolo della fiducia nel processo di cura. Ho provato a guardare la cosa ponendomi, questa volta, dal lato del *Counselor* e non dal lato del cliente. Mi è sorto spontaneo l'aggancio con il concetto di **Tendenza attualizzante**, riportato da Rogers.

“La terapia centrata sulla persona si basa su una premessa che... può sembrare azzardata e incerta: una visione dell'uomo come organismo fundamentalmente degno di fiducia...”

“L'ipotesi che l'individuo abbia in sé ampie possibilità di comprendere se stesso, di modificare il proprio concetto di sé e i propri atteggiamenti e di acquisire un comportamento autodiretto... e che queste potenzialità possano essere attivate appena gli si fornisce un clima definibile di atteggiamenti psicologici agevolanti...”

“...Nell'uomo c'è una tendenza naturale verso il completo sviluppo, che viene spesso designata come tendenza attualizzante, presente in tutti gli organismi viventi: questo è il fondamento su cui è edificato l'approccio centrato sulla persona.

Naturalmente la tendenza attualizzante può essere ostacolata, ma non può essere completamente eliminata, a meno che non si distrugga l'organismo stesso.”²⁴

In un certo senso, sapere che tutti noi abbiamo questa tendenza allo stare bene mi alleggerisce, dall'altra parte, di nuovo, mi sovviene l'interrogativo di come coltivare, agevolare questa nostra tendenza innata. La risposta mi ha riportato agli strumenti che fino ad oggi mi hanno aiutato. Yoga e Meditazione quindi, a volte, sono entrati ed entrano come parte attiva delle mie sessioni di *counseling*. La padronanza di questi strumenti mi aiuta ad accompagnare il cliente in ascolto; in ascolto del suo respiro e del suo corpo, in ascolto nel *qui e ora*.

Ci sono stati però momenti di sconforto come *counselor*, durante il tirocinio, conseguenti al fatto che qualche cliente non fosse pronto a questo tipo di ascolto. Mi sono chiesta come potevo essere parte di un processo facilitante: di percezione, consapevolezza e coltivazione di questo potere (la fiducia) che è naturalmente in noi. La risposta è affidarsi al processo, affidarsi alla relazione, e questo era buono non solo per il cliente, ma anche per me stessa, in quei momenti di dubbio.

“Il terapeuta processuale, al contrario, si lascia guidare dai segni che indicano, di seduta in seduta e di momento in momento, la direzione da prendere. Il logos, diceva Eraclito, non dice e non nasconde, ma manda segni.”²⁵

²⁴ Carl R. Rogers, *Potere personale*, pp. 14-15.

²⁵ Tullio Carere-Comes, *La cura laica dell'anima*, p. 39.

E, come aggiunge Rogers, restando nella relazione con qualità di congruenza, accettazione incondizionata ed empatia, in modo che il cliente percepisca e respiri che, quella in atto, è una relazione vera e non costruita. Per essere in queste condizioni risulta nuovamente fondamentale: avere fiducia nella tendenza attualizzante della persona con cui siamo in relazione, la fiducia nel processo e una qualità di presenza.

*“Quando il cliente sente che il terapeuta accetta i propri sentimenti, diviene capace di accettare se stesso - di percepire e accettare l’ira, la paura, la tenerezza e il coraggio che sta sperimentando. Quando avverte l’apprezzamento e la considerazione del terapeuta anche per gli aspetti oscuri e minacciosi che sono stati espressi, il cliente sperimenta una considerazione e una stima positiva di se stesso. Quando il terapeuta è percepito come un essere reale, il cliente è in grado di lasciare la facciata e di ‘essere’ più apertamente la sua esperienza interiore.”*²⁶

Questo lo ritengo uno degli aspetti fondamentali della relazione di cura. Fare esperienza di questa accoglienza e accettazione incondizionata ci permette di fare il passaggio successivo: essere in grado di accogliere e accettare in modo incondizionato tutte le parti di noi, anche quelle che per molto tempo abbiamo negato o rifiutato.

²⁶ Carl R. Rogers, *Potere personale*, p. 18.

Conclusione:

Una delle paure che nell'ultimo anno mi ha accompagnato, minando la mia fiducia nel processo, era l'eccessivo carico di responsabilità che sentivo di avere nei confronti delle persone che intendevano iniziare un lavoro con me. La sensazione, il timore di poter condizionare in modo importante il loro processo di cura, stava diventando bloccante. E' ormai chiaro che la mia intenzione è di abbandonare il lavoro di ufficio e dedicarmi alla cura della persona in senso più ampio, partendo da me, ma una delle cose che ancora mi faceva desistere era il sentirmi responsabile della buona riuscita del processo di cura dell'altro.

E' ovvio che la mia persona, la mia esperienza, il mio approccio, in qualche modo condizionerà le persone che lavorano con me, ma oggi mi sento anche in grado di vedere che c'è un disegno grande di cui noi facciamo parte, e di cui siamo un piccolo ingranaggio. Posso essere più o meno facilitante in un certo momento, ma la persona che è in relazione con me sta sviluppando una parte del SUO processo.

Le parole di Yalom all'inizio del libro "Il dono della terapia" mi hanno sollevato e alleggerito.

"Se si rimuovono gli ostacoli, secondo Horney, l'individuo si svilupperà fino a divenire un adulto, maturo pienamente realizzato, proprio come una ghianda diventerà una quercia.

...Il mio compito era quello di rimuovere gli ostacoli che bloccavano la strada al mio paziente. Non dovevo essere io a compiere l'intero lavoro; non dovevo ispirare al paziente desiderio di crescere, curiosità, volontà, gusto per la vita, premura, fedeltà o un'altra qualsiasi della miriade di caratteristiche che ci rendono pienamente umani. No, quello che dovevo fare era identificare e rimuovere gli ostacoli: il resto sarebbe venuto automaticamente, alimentato dalle forze di autorealizzazione insite nel paziente."²⁷

Ho la sensazione che pian piano tante delle paure che m'impediscono di affidarmi con fiducia a quello che è il processo, ora si stiano sciogliendo una alla volta.

Esprimo quindi la preferenza, il desiderio, e non l'aspettativa, di rendere reale la decisione che sempre più si rafforza nel mio cuore.

Per sentirmi in cammino, in questa direzione, rileggo spesso un passaggio di Carere-Comes che mi riporta all'importanza di liberarmi di tutto ciò che credevo/credo di essere e da tutto ciò che mi hanno fatto credere di volere. L'importanza di trovare in me stessa uno spazio vuoto, dove poter contattare il mio desiderio autentico, quello che vorrei fare della mia vita, perché sia qualcosa di originale e di unico. Qualcosa che dipende solo da me sviluppare, non dalle condizioni del mondo, dal destino che mi è stato assegnato. Prendere coscienza che fin quando sarò dipendente da tutte queste condizioni "indosserò" le vesti della vittima (del mondo, del destino).

²⁷ Irvin D. Yalom, *Il dono della terapia*, p. 17.

Imparare ad accogliere le condizioni della mia vita quali sono in questo stesso momento, anche le più penose, come un dono o una dotazione: come la materia della mia opera d'arte. Prendere quello che la vita mi offre in questo momento e decidere che cosa farne in piena autonomia, proprio come fa l'artista contemporaneo che si è liberato dalle regole di tutte le accademie.

*“La creatività è un modo di metterti al mondo...Esci dalla schiera di coloro che chiedono giustizia per essere uno che porta nel mondo giustizia. Di coloro che si lamentano per le brutture del mondo per essere uno che crea bellezza. Di coloro che protestano per la malvagità degli uomini per essere uno che offre qualcosa di buono. Di coloro che implorano amore per essere uno di quelli che amano.”*²⁸

Spero di essere sempre più parte di quelli che creano bellezza, di coloro che offrono qualcosa di buono e di quelli che sono in grado di amare: e per fare questo continuerò a utilizzare gli strumenti che fino ad oggi mi hanno accompagnato nel mio cammino: Yoga - Meditazione - Relazione nella cura di sé.

Concludo questa tesina con il desiderio che il mio cammino continui nella direzione di non indifferenza, non rassegnazione e non passività, ma di accoglienza.

Accoglienza alla Vita con quella iniziale maiuscola, in tutti i suoi aspetti.

Non più lotte, resistenze, sforzi di cambiamento, aggiustamenti e spostamenti, ma armonia, far crescere quella sapienza-comprensione che ci consente di cogliere la differenza fra ciò che è possibile cambiare e ciò che non lo è, ed imparare a fluire con il processo, affidandomi al processo.

Chiudo come normalmente chiudono i ritiri di meditazione Corrado e Neva.

Che in virtù della pratica io possa avere la serenità di accettare le cose che non possono essere cambiate, così come sono.

Che in virtù della pratica che possa avere il coraggio di cambiare le cose che possono essere cambiate.

Che in virtù della pratica io possa avere il coraggio e, nello stesso tempo, la saggezza di riconoscere quali possono cambiare e quali no.

Serenità, coraggio, saggezza.

Che tutti noi si possa crescere in coraggio, serenità e saggezza così come siamo qui e ora.

²⁸ Tullio Carere-Comes, *La cura laica dell'anima*, p. 162. **Grassetti miei.**

BIBLIOGRAFIA:

- Carere-Comes T. *La scienza della cura dialogico-processuale*. Lubrina, Bergamo 2013.
 - Carere-Comes T. *La seconda nascita e la scienza originaria*. Lubrina, Bergamo 2014.
 - Carere-Comes T. *Entronauti d'occidente*. Lubrina, Bergamo 2015.
 - Carere-Comes T. *La cura laica dell'anima*. Lubrina, Bergamo 2017.
 - Desjardins A. *L'audacia di vivere*. Ubaldini, Roma 1998.
 - Freti N. *Il respiro dell'arte*. Lubrina, Bergamo 2014.
 - Il Sole 24Ore (Religione e Società) 2-ottobre 2016 pag. 30.
 - Lamendola F. *Lasciar morire ogni sera l'uomo vecchio perché ogni mattino possa rinascere l'uomo nuovo*. https://www.ariannaeditrice.it/articolo.php?id_articolo=29030 - 22/11/2009.
 - Pensa C. *La tranquilla passione. Saggi sulla meditazione buddhista di consapevolezza*. Ubaldini, Roma 1994.
 - Pensa C. *Il silenzio tra due onde. Il Buddha, la meditazione, la fiducia*. A. Mondadori, Milano 2008.
 - Rivista SATI maggio /agosto 2017.
 - Rogers C. R. *Potere personale*. Astrolabio-Ubaldini, Roma 1977.
 - Selvinelli S. *Il suono come aiuto all'autoguarigione*. Tesina S.F.Y.D.Y 2013.
 - <https://www.greenme.it/vivere/mente-emozioni/23583-soffione-leggenda>
 - Yalom I. D. *Il dono della terapia*. Neri Pozza, Vicenza 2014.
-