Freddy Torta

LA RICERCA DEL PROPRIO AMORE



disegni di Riccardo Orlando

PRESENTAZIONE

Questo libro affronta il tema del rapporto tra amore e amor proprio: l'analisi dei motivi che spesso ci portano alla perdita sia dell'uno che dell'altro è accompagnata da una proposta terapeutica che integra gli insegnamenti fondamentali della psicanalisi e della psicoterapia corporea di Wilhelm Reich e di Alexander Lowen, con quelli delle discipline che affondano le loro radici nelle filosofie e nelle religioni orientali.

"LA RICERCA DEL PROPRIO AMORE", frutto di un'esperienza raccontata in "L'ISOLA FELICE – Viaggio alla ricerca dell'amore perduto", può essere d'aiuto a tutti coloro che vogliono partire per un viaggio alla ricerca di se stessi e del proprio amore.

"Noi che non siamo contenti dell'amore che ci è dato e che sappiamo dare, noi che sentiamo dentro un bisogno più grande, faremo bene a partire per un viaggio dentro a noi stessi...per riprenderci tutto per intero quell'amore che ci compete come esseri umani."

Alfredo Torta, Freddy è un soprannome che ha preso il posto del nome, è nato a Milano il 19 ottobre del 1946.

Membro dell' International Institute for Bioenergetic Analysis e docente della Società italiana di Analisi Bioenergetica, lavora come psicologo e psicoterapeuta a Milano e in Valsesia, una valle alle pendici del Monte Rosa, dove vive dal 1990.

Trascorre alcuni periodi dell'anno sull'isola di Stromboli, dove continua un suo lavoro di ricerca personale e meditazione.

www.freddytorta.com - freddytorta@freddytorta.com

Riccardo Orlando nasce a Messina il 16 gennaio del 1950.

I nonni esercitano un'influenza diretta sulle sue inclinazioni artistiche: quello paterno era pittore dilettante, mentre quello materno, Gaetano Corsini, era un artista affermato nella prima metà del Novecento, allievo di Aristide Sartorio. Nel 1963 si iscrive al liceo artistico di Reggio Calabria, per poi passare nel 66 a quello di Torino.

Nel 75 si trasferisce a Roma dove apre una bottega per la lavorazione del legno, altro suo grande interesse. In quel periodo inizia a trascorrere le vacanze a Ginostra, luogo di cui si innamora e in cui decide di andare a vivere nel 1981, fondandovi con l'amico Freddy "Il Puntazzo", un locale estivo punto d'incontro in quegli anni di molteplici energie creative. Nel 1995 rientra a Messina, dove attualmente vive e lavora dedicandosi interamente alla pittura.

www.riccardoorlandopittore.com - r.orlando1650@gmail.com

"Ho incontrato Riccardo Orlando a Ginostra, in un tardo pomeriggio alla fine degli anni 70; dopo due ore ero a cena da lui e dopo due piatti di parmigiana di melanzane mi ritrovai ad esclamare: "Ma tu sei un artista!"

Negli anni a venire potei costatare quanto avevo colto nel segno: che si trattasse di preparare un piatto, di lavorare un legno, di disegnare un foglio, di pitturare un quadro, la sua versatilità artistica si metteva all'opera con efficacia sorprendente.

A questa si accompagnava non di rado un umorismo sottile e consapevole, capace di provocare il divertimento e l'intuizione: una leggerezza che aveva il peso della profondità.

Me la ridevo di gusto quando lo vidi rilevare un ristorante nel cuore di Messina, insieme a suo fratello, e chiamarlo "Le due sorelle": ed insieme ebbi modo di riflettere sulle molteplici implicazioni di un simile approccio nella relazione con gli altri.

Me la risi ancor di più quando divorai d'un fiato tutti i fumetti che a tempo perso aveva sfornato e dalla scorpacciata mi ritrovai nutrito di nuove intuizioni.

Un giorno, molti anni più tardi, Giuseppe Melzi mi chiese:

"Ha mai pensato ad un'illustrazione per questi suoi libri?".

In un attimo compresi che avrei potuto far incontrare la sua arte con le mie poesie ed i suoi fumetti con le mie riflessioni, per offrire al lettore un tocco in più nel senso della leggerezza e della profondità." Freddy Torta

LA RICERCA DEL PROPRIO AMORE

Dedico questo libro a Pietro e a tutti i bambini di ieri, oggi e domani

Ringrazio di cuore Giuseppe Melzi, Massimo Rondinelli, Stefano Magagnoli, Anna Mandelli, Manuela Bacci, Carlina Torta, Angela Finocchiaro, Anna Maria Gerli, Attilio Gardino, Massimo Marietti e Paolo Tura per i loro preziosi suggerimenti.

Prima edizione cartacea 2005, Silvia Editrice.

INTRODUZIONE

Questo scritto affronta il tema del rapporto tra amore e amor proprio. L'idea centrale è che non è possibile un amore costruttivo senza la riappropriazione di un sano rispetto e amore per se stessi.

Ne deriva la proposta di un itinerario di ricerca interiore: un viaggio verso l'isola del tesoro che abbiamo in fondo al cuore, per ritrovare il proprio amore e ritornare sulla terra ferma di un amore reale, scendendo dalla luna delle nostre favole.

Matrice di questa ricerca è un'esperienza personale raccontata in "L'isola felice - Viaggio alla ricerca dell'amore perduto", che narra le vicende concrete a partire dalle quali sono nate queste riflessioni e che quindi può costituire un utile supporto alla comprensione del presente lavoro, fornendo un'esemplificazione specifica e pratica delle elaborazioni generali e teoriche.

A questo scopo vi è in ultima pagina e sul segnalibro un indice specifico, che consente un immediato collegamento tra i due lavori.

Quando ti accorgerai di non riuscire a trovare l'amore allora sarà il tempo di partire per andarlo a cercare: dentro di te...

LA FAVOLA DELL' AMORE

Crediamo di amare, ma molto spesso amiamo più che altro le immagini che abbiamo in fondo al cuore.

Abbiamo dentro tutto un nostro mondo fatto d'immagini, tracce sbiadite eppure luccicanti di sentimenti della nostra infanzia, e intorno abbiamo un mondo che ha il culto delle immagini, sirene variopinte di un mare d'illusioni: finiamo quindi per innamorarci soprattutto d'immagini.

E poi ci arrabattiamo in mille confusioni di sentimenti opposti, di fantasie e realtà che non si accordano, di amori che finiscono in rancori.

Nella nostra ricerca dell'amore ci facciamo guidare troppo spesso da un cuore che è malato e da una mente astratta e disturbata.

Fatte le dovute distinzioni per ognuno di noi, questo è all'incirca parte del corredo che ci siamo portati dall'infanzia, confezionato giorno dopo giorno dapprima dentro al nucleo familiare e più tardi nell'ambito sociale.

E' per questo che ci ficchiamo spesso in incontri d'amore che sembrano inventati da un destino burlone per farci stare male.

Quando c'innamoriamo ci ritroviamo abbracciati, e qualche volta appesi, a "un certo non so che" della persona amata che accende il nostro cuore: un lato del carattere, un suo modo di esprimersi, qualcosa del suo aspetto corporeo.

Di solito è una combinazione di più elementi, che fa venire a galla sensazioni ed immagini che abbiamo già incontrato nell'infanzia e che ci hanno lasciato una traccia profonda: e noi, del tutto inconsapevoli, vibriamo ancora pieni di sentimento.

Con un sesto senso straordinario, e quasi sempre inconscio, andiamo in caccia d'immagini e di dinamiche sentimentali che hanno una qualche risonanza con quelle del rapporto che abbiamo avuto coi nostri genitori.

Questo è sovente il filo conduttore della nostra passione che noi chiamiamo amore. E a volte è veramente una passione, nel senso proprio della sofferenza: orientati dal

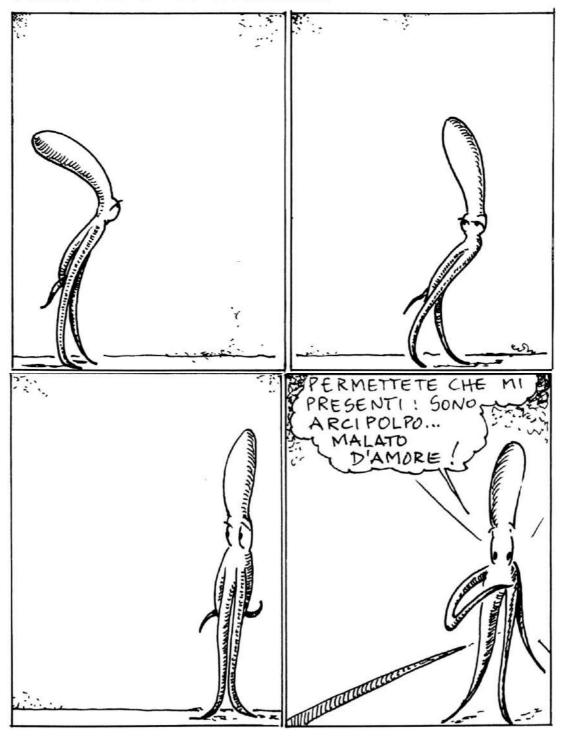
filo conduttore viscerale finiamo per scovare, tra le folle di umani che incontriamo, chi porta in sé le tracce di qualcosa che ci ha fatto soffrire.

Molte volte, ad esempio, chi non ci vuole, o chi ci vuole poco, ci attrae molto di più di chi ci vuole: inseguiamo qualcuno che fugge e rifuggiamo qualcuno che ci insegue.

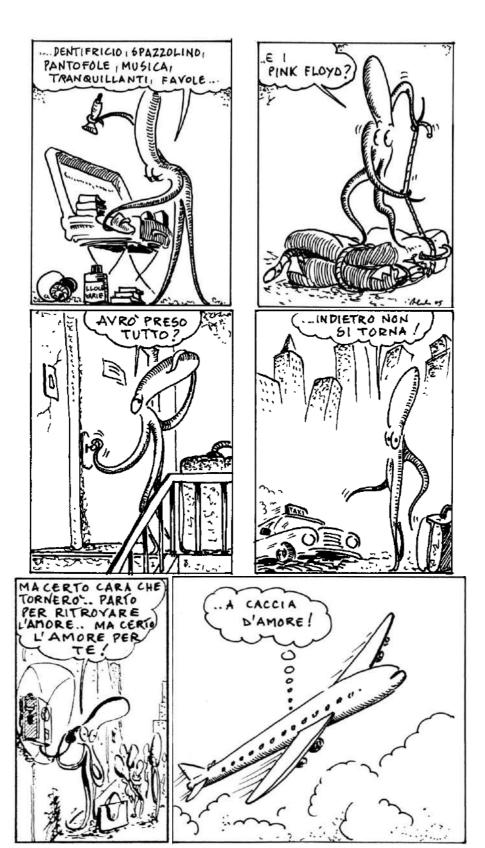
Quante catene umane innamorate ritornano sul luogo del rifiuto!

E' questa l'eco della sofferenza che abbiamo conosciuto nell'infanzia, per tutte quelle volte che ci siamo sentiti rifiutati dai nostri genitori.

ARCIPOLPO DI R. ORLANDO



AGGIUSTAMENTI E CONTRIBUTO AI TESTI DI FREDDY TORTA



continua

Lungo le vie tortuose dell'inconscio ritorniamo alle ferite al cuore che abbiamo ricevuto: e questo non perché vogliamo ritornare a provare il dolore, ma perché inconsciamente abbiamo l'illusione di trasformare la storia passata in una bella favola futura, che ci porti la gioia proprio là dove abbiamo vissuto la prima sofferenza e celebri il trionfo del nostro cuore in una relazione che in parte riproduce quella in cui abbiamo conosciuto la più amara sconfitta.

E' un disperato bisogno di rivincita del bambino che abbiamo in fondo al cuore, che non si vuole arrendere alla storia del suo passato.

Ma la favola bella non si avvera e dal primo momento di grande esaltazione dell'innamoramento si passa al tempo della delusione.

La delusione è figlia dell'illusione inconscia di avere ritrovato finalmente quell'anima gemella che abbiamo già incontrato in fondo ai nostri sogni, capace di darci tutte quelle cose che ci sono mancate.

La verità è che gli altri non ci vengono incontro nell'amore per soddisfare questo nostro programma, ma per vedere realizzato il loro, che molto spesso è solo il loro sogno.

Col nostro bel programma immaginario, che abbiamo elaborato nell'infanzia, andremo incontro a una nuova sconfitta: per bene che ci vada ci potremo incontrare con qualcuno che cercherà da noi un amore realistico e maturo e non potrà aiutarci a realizzare le nostre favole.

La delusione porta molto spesso nel mare del rancore e non di rado le limpide correnti dell'amore si infuriano nel vortice dell'odio, che trascina il rapporto alla deriva della separazione attraverso la guerra.

Altre volte la relazione resta in piedi e si trasforma in rapporto familiare basato più che altro sull'interesse, mentre il piacere viene imbalsamato e i sentimenti, che di solito sono conflittuali, vengono mascherati.

Talvolta invece i programmi infantili sembrano armonizzarsi l'un con l'altro nella vita di coppia, dando luogo a rapporti che sembrano tristi caricature dell'amore tra genitori e figli.

Nel grande circo dell'amore, pieno di applausi e di colori, di abili giocolieri, di malinconici clown, d'instancabili acrobati, finito il gran spettacolo rimangono soltanto poche luci: le perle rare delle coppie che sanno amarsi di un amore reale.

Nel nostro mondo, all'alba del duemila, in molti ancora celebriamo nel rito dell'amore il mito sotterraneo del trionfo sul terreno delle nostre sconfitte dell'infanzia e nel nostro bisogno di rivincita inseguiamo le favole impossibili.

E' questa una catena che tiene insieme le ferite e i sogni e ci tiene legati agli amori impossibili e alle passioni travolgenti e folli, spettacolari ed anche emozionanti, ma tragiche quando così sacrifichiamo gran parte della carica d'amore che abbiamo nella vita. E' la stessa catena che poi nella realtà ci imprigiona alla grigia convivenza, con in cuore la solita canzone di quanto è stato bello il primo amore.

...dentro di te si trovano le tracce che tu potrai seguire nel tuo viaggio...

LA MATRICE DELL' AMORE

E il primo amore è stato proprio bello, è stata la promessa più grande della vita, è stato il lasciarsi andare con tutta la fiducia, è stato l'abbracciare il nostro paradiso: il nostro primo amore è stato con la madre.

E' qui che si è fissata la catena che ci tiene legati: nei primi anni della nostra vita riceviamo impronte emozionali, psicosomatiche, che diventano parti integranti della nostra matrice dell'amore, con la quale più o meno riprodurremo i nostri schemi di sentimento e di comportamento nei rapporti affettivi.*

L'amore per la madre è un amore animale, nel senso materiale e spirituale della parola, che ha inizio nella vita prenatale.

Un legame totale, con destini diversi per ognuno fino dai tempi della vita fetale, poiché ogni madre trasmette al proprio feto messaggi chimico fisici diversi a seconda del proprio clima interno: se c'è tensione trasmette tensione, se c'è tempesta comunica tempesta, se il tempo suo è tranquillo anche l'onda è tranquilla e se c'è il sole splende la nuova vita.

La nascita è una separazione e nel distacco qualcosa va perduto.

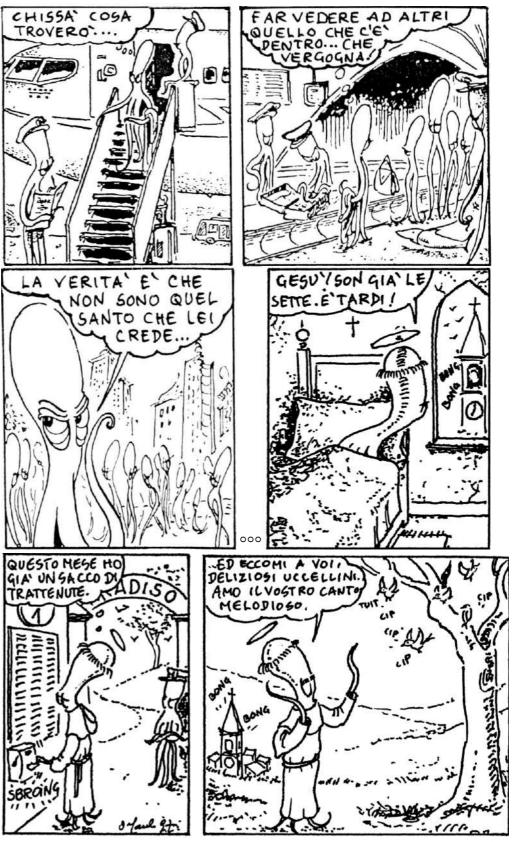
L'amore appena nato è uno sconfinato bisogno di calore, contatto, attaccamento e nutrimento, che tende a riprodurre il legame totale dell'esperienza di vita prenatale. Abituati ad un contatto e ad un calore totali e ininterrotti, tutti abbiamo sofferto questo distacco e il brusco cambiamento, tutti abbiamo sentito il desiderio immenso e disperato di essere sempre in braccio a nostra madre, di esserle attaccati ogni momento.

Ed abbiamo sofferto in maniera diversa in relazione al suo comportamento, condizionato dal suo carattere: quanto più nostra madre ci è stata vicina con il contatto del suo corpo, che ci ha dato calore e sicurezza, tanto meno il dolore ci ha segnato.

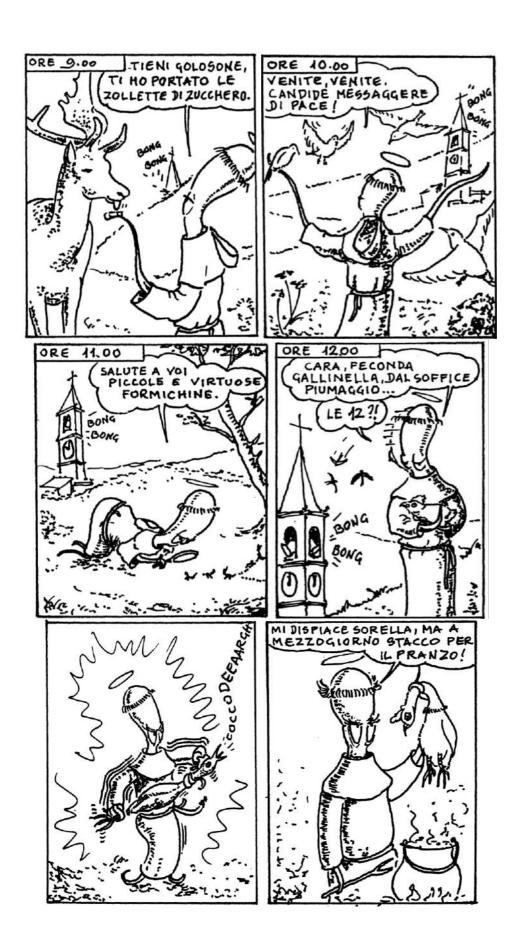
Anche l'allattamento è una storia d'amore e di separazione e diventa una parte fondamentale della matrice che ci portiamo in cuore, grazie alla sua funzione non solo alimentare ma anche di contatto e comunicazione tra madre e figlio.

Con la forza animale della fame ognuno è andato incontro a un diverso destino: il capezzolo vivo della madre o la gomma sintetica del latte artificiale, l'abbraccio dell'amore o la tensione del corpo irrigidito, gli occhi pieni di gioia e di sorriso o la distanza dello sguardo perduto, la dolce voce della tenerezza o il silenzio nervoso.

Per una trattazione più approfondita della matrice dell'amore, vedi pagg. 65-104.



continua



L'amore ci ha nutrito insieme con il cibo e giorno dopo giorno abbiamo assimilato sensazioni ed immagini d'amore.

E così via per tutti i giorni dell'infanzia: nuove esperienze, nuove interiorizzazioni e ancora nuove separazioni nelle quali qualcosa si è perduto.

Bisogni e movimenti sono cresciuti uno dopo l'altro insieme a noi ed hanno ricevuto differenti risposte da nostra madre.

La qualità e la quantità d'amore presente in esse è diventata nostra e ha sostanziato il nostro amore proprio.

I modi e i tempi in cui l'amore ci è arrivato sono entrati a far parte anch'essi dell'esperienza prima dell'amore e anch'essi hanno tracciato la matrice che ci portiamo in cuore.

Questo per tutti, in maniera diversa, è stato il primo amore.

Più tardi è arrivato l'amore per il padre: secondo e secondario, con radici meno viscerali e con forza e destini differenti a seconda dei casi e a seconda dei sessi, anch'esso è entrato a far parte della nostra matrice dell'amore.

Come anche l'esperienza che abbiamo avuto del rapporto d'amore tra lui e nostra madre.

Con l'energia animale primitiva ogni bambino impara molto più dai fatti che non dalle parole.

Abbiamo tutti imparato l'amore dall'esperienza di quell'amore che abbiamo ricevuto dai nostri genitori e dalle sensazioni, emozioni ed immagini che abbiamo percepito dell'amore tra loro.

L'amore che abbiamo ricevuto si è radicato e strutturato in noi, sul piano psicologico e somatico, come amor proprio.

Tutti i frammenti d'amore perduti lungo i sentieri dell'infanzia e anche tutti quelli che non abbiamo nemmeno conosciuto, ma che erano previsti dentro al nostro corredo originario di bisogni primari, sono parti del nostro amor proprio che abbiamo perduto o che non abbiamo mai trovato.

Con la nostra matrice dell'amore, e con quell'amor proprio che da essa ha ricevuto impronta, siamo cresciuti e siamo andati incontro alle nostre esperienze nel mondo dell'amore.

Noi che non siamo contenti dell'amore che ci è dato e che sappiamo dare, noi che sentiamo dentro un bisogno più grande, faremo bene a partire per un viaggio dentro a noi stessi, nel cuore dell'infanzia, alla ricerca delle radici della nostra matrice, per vedere come essa si è formata e come ha cominciato a funzionare e a riprodurre illusioni sempre uguali.

Sarà un viaggio alla ricerca dell'amore, per riprenderci tutto per intero l'amore proprio che ci compete come esseri umani.

...partire per un viaggio dentro non sarà cosa facile: ti accompagnerà la paura di attraversare la tua strada e sentirai il bisogno di qualcuno che ti tenga la mano...

PARTIRE PER UN VIAGGIO DENTRO

Partire per un viaggio dentro non sarà cosa facile.

Quando ci stacchiamo dalla terra ferma delle nostre abitudini e andiamo incontro a un mondo sconosciuto, il più delle volte c'è paura, magari mascherata.

E' per questo che alcuni non partono mai.

Per trovare il coraggio di partire, forse avremo bisogno di sentirci mancare la terra sotto i piedi.

Il rischio, in questi casi, è che per fretta e per necessità ci affidiamo alla guida di qualcuno che ci condurrà sul suo terreno, lungo gli itinerari del suo io, dentro ai propri orizzonti personali.

Le spiagge del nostro tempo sono piene di questi barcaioli.

Il viaggio dentro a noi è il nostro viaggio, nessuno può sapere dove andremo, dove ci fermeremo, nessuno ha già compiuto il nostro viaggio.

Nessuno quindi ci potrà guidare.

Non avremo bisogno di una guida ma di una scorta, un accompagnatore audace e intelligente, esperto dei terreni e delle stelle, e dell'animo umano.

Un accompagnatore che abbia già fatto un viaggio personale e non abbia bisogno di guidare, di tenere il timone a tutti i costi, di sentirsi padrone, se non di sé e dei propri sentimenti.

All'inizio, magari, sarà davvero il nostro salvatore e ci restituirà la terra sotto i piedi, ma poi ci lascerà annusare la via che porta nella nostra direzione.

Sarà meglio perciò cercar la nostra scorta prima di avere l'acqua già alla gola, seguendo le indicazioni di qualcuno di cui abbiamo fiducia, piuttosto che le insegne luminose alte e lontane.

Se invece vorremo partire da soli, poiché il tempo ci sembrerà propizio, potremo farlo, consapevoli di correre un pericolo: quello di viaggiare sempre in tondo, lungo i confini dell'isola della nostra coscienza, senza neppure accorgerci di rimanere fuori dalle onde del nostro io profondo.

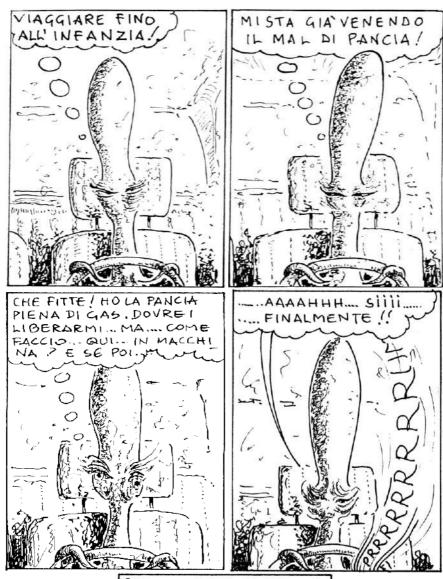
Comunque, prima o poi, sarà meglio rivolgerci a qualcuno che ci tenga la mano e che sia già disceso nel suo mondo, perché un viaggio che scenda davvero nel profondo, per rintracciare davvero le radici della nostra matrice dell'amore, entrerà prima o poi nell'inferno delle nostre passioni abbandonate, attraverso i gironi della rabbia, della paura, dell'odio, del dolore ed altri ancora, prima di toccare la parte più tenera del cuore e risalire alla luce dell'amore.

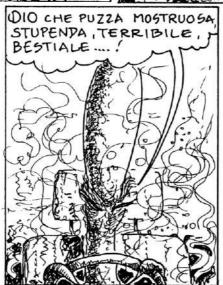












...e certo prima o poi comprenderai che dovrai ritornare nel cuore dell'infanzia, dove è nato il tuo amore...

L' ITINERARIO DELL' INFANZIA

Il viaggio sarà un viaggio nel cuore dell'infanzia. Di qui non si scappa.

O meglio si scappa eccome: molti viaggi s'interrompono proprio su questo limitare. Entrare nella culla della vita ci fa paura: paura di soffrire le antiche sofferenze. Una paura nascosta molto spesso dietro a frasi del tipo: "non ricordo più nulla", "non vedo a cosa serva ricordare", "il passato è passato, viviamoci il presente". Senza ritornare nell'infanzia non ci sarà viaggio nel nostro profondo, non ci sarà ricerca delle nostre radici, non ci sarà una piena presa di coscienza, non ci sarà recupero del nostro amore proprio.

Ci sarà, nel migliore dei casi, un itinerario turistico, magari interessante e rilassante: come quelle avventure alla ricerca del proprio potere, gestite dalle molte agenzie di viaggi esotici ai confini dell'io, in cui si vuol vedere tutto e in fretta, e tornati sui banchi della vita si apprende, in breve tempo, che non si è imparato quasi niente.

Non esiste nessuna scorciatoia: il viaggio sarà lungo e faticoso, qualche volta esaltante, a volte deprimente, quando pieno di sole e quando buio e pieno di emozioni d'ogni tipo.

Soltanto dal cuore dell'infanzia raccoglieremo la forza perduta dei nostri sentimenti, sacrificando le nostre illusioni e i nostri miti.

Ci vorrà notevole umiltà e disponibilità a lasciare le terre conosciute e spesso amate nel corso della vita, per imparare un nuovo orientamento, con il quale tornare a riprendere in mano il nostro io* grazie a nuova coscienza e padronanza.

^{*} Utilizzo il termine "io" per indicare l'unità della nostra mente e del nostro corpo.

...dovrai spogliarti di molte idee cresciute nel giardino della mente e ritornare al corpo materiale dell'infanzia...

IL TERRENO DEL CORPO

Ritornare all'infanzia sarà tornare alla terra del corpo, scendendo giù dal trono delle nostre idee.

L'infanzia appena nata è stata sensazioni che non erano ancora governate dal controllo mentale.

Il controllo mentale si è affermato in maniera graduale, sollecitato più o meno urgentemente dall'intervento dei nostri genitori.

Per un tempo iniziale, quantitativamente e qualitativamente differente a seconda dei casi, abbiamo conosciuto l'energia primitiva delle nostre pulsioni più animali e delle sensazioni del nostro corpo.

Una tappa fondamentale del nostro viaggio sarà allentare la morsa delle sovrastrutture mentali, che fanno parte del nostro corredo che noi chiamiamo adulto e che ci orientano in modo assai insoddisfacente nel mondo dell'amore: lasceremo parlare il nostro corpo, fonte di sensazioni e sentimenti.

Sarà un itinerario non semplice e non breve.

Ci abbiamo messo così tanti anni a strutturare tutta la nostra impalcatura mentale, che non possiamo pensare di alleggerirla in poco tempo e con facilità.

Si tratterà innanzi tutto di vederla e riconoscerla, per poi osservarla e cominciare un lavoro paziente: allentare la rete che soffoca le parole del corpo, per rieducarlo ad esprimersi in modo più animale e per riprenderci tutta la ricchezza dei suoi messaggi.

Si tratterà per l'appunto di rianimare il corpo e riprenderci tutto il patrimonio di sensi e sentimenti.

...è nel corpo il tesoro dell'amore...

ALLA RICERCA DEI SENTIMENTI PERDUTI

Ma come mai il corpo ha perduto i suoi sensi?

Il corpo ha perso i sensi come un animale spaventato si chiude in una tana: per non vedere, non sentire, non essere toccato da chi lo può ferire.

Abbiamo chiuso i sensi per sbarrare la strada a sentimenti che ci hanno fatto paura e in questo modo non sentirli più.

Prendiamo per esempio un sentimento: la rabbia.

Quante volte nei giorni dell'infanzia ci è stato impedito qualche cosa che volevamo con tutta la forza del nostro cuore! In queste situazioni la rabbia è un sentimento immediato nell'organismo animale del bambino.

Come tutti i sentimenti essa si avverte ed esprime prima di tutto fisicamente.

Si avverte come pressione interna, che ha bisogno di uscire per far valere la propria opposizione all'imposizione e si può esprimere in vari modi a seconda dei casi: gridare, colpire, mordere, graffiare ed altri ancora.

Ad esempio gridando e dando un pugno la tensione interna viene scaricata e in gran parte si allenta, anche se non viene raggiunto l'obiettivo desiderato.

La tensione si accumula soprattutto nel ventre e nello stomaco, nella gola e nella mandibola, nelle spalle e nelle braccia.

Per un bambino ogni momento di rabbia è una tensione di questo tipo.

Se le occasioni sono molte e continue ed egli non si sente libero di esprimerla, la tensione si riproduce continuamente senza mai scaricarsi.

Il risultato sarà una tensione cronica.

Se proviamo ad esempio ad immedesimarci nell'avere la voglia di gridare un nostro "no!" e di battere un pugno sul tavolo e nel volere nello stesso tempo bloccare questi impulsi e mascherarli, sentiremo la nostra tensione e insieme la tendenza a limitare il respiro.

La limitazione del respiro abbassa infatti il tono dell'impulso, come l'acceleratore al minimo fa sì che il motore di un'auto non vada su di giri.

Limitare il respiro ottiene anche un altro risultato fondamentale: riduce la sensibilità di tutto il corpo, per cui alla fine sentiamo molto meno sia i segnali interni che quelli esterni.

Ciò costituisce un vantaggio importante per un bambino: egli sente di meno la sua rabbia, a volte fino a non sentirla più, e vive apparentemente più tranquillo. Naturalmente la vitalità, la sensibilità e la salute del corpo vengono in qualche misura mutilate.

Analogo è quello che succede per altri sentimenti, come il dolore e la paura.

Il corpo ha dunque perso i sensi per nascondere meglio i sentimenti.

Vivere con i sentimenti nascosti dentro è il dramma, molto spesso inconsapevole, del nostro mondo adulto, che si ripaga con indigestioni d'immagini e d'idee.

Il destino comune diventa allora quello di orientarci con una bussola d'immagini e d'idee, spesso di altri e comunque sradicate dalla loro base naturale di sensi e sentimenti. Senza il materiale che ci offre la nostra piena sensibilità, i nostri schemi e le nostre immagini mentali volteggiano nell'aria e ci conducono lontano dalla realtà dei nostri desideri e dei nostri bisogni: e questo è più che mai vero nel campo dell'amore.

Il nostro viaggio dovrà essere quindi un ritorno all'infanzia del corpo, per riprenderci i sensi e i sentimenti.

...nel corpo materiale dell'infanzia regnano i sensi e s'incontrano nel gioco elementare della contemplazione: a questo gioco di liberazione dalla rete mentale sarai chiamato ogni giorno a giocare...

LA RIAPPROPRIAZIONE DEI SENSI

I cinque sensi saranno la base del nostro orientamento durante il viaggio e andranno continuamente esercitati.

L'esercizio più semplice, ma non per questo facile, è la contemplazione.

Consiste nel sintonizzare tutta la nostra sensibilità su un momento presente della vita e penetrarlo con i nostri sensi per raccogliere dati sensoriali.

Per fare questo dovremo respirare in modo lento e gradualmente sempre più profondo, poiché il respiro anima i nostri sensi.

Dovremo anche evitare di metterci a cercare spiegazioni e più in generale di seguire percorsi mentali.

Arriveranno certo immagini e pensieri: dovremo lasciarli andare senza volerli abbracciare, per non interrompere il flusso sensoriale.

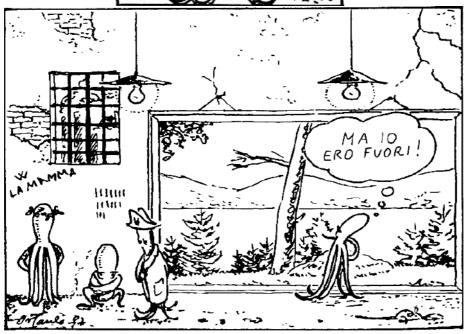
E' un esercizio che ripulirà i sensi ed incrementerà la nostra sensibilità, cose di cui abbiamo un gran bisogno: la vita nel mondo cosiddetto sviluppato è un immane bombardamento d'immagini, che mettono in un angolo i nostri cinque sensi e li impigriscono in operazioni ripetitive e riduttive, fin dalla prima infanzia.

Inoltre l'inquinamento metropolitano, che ha molteplici aspetti, più di quelli che siamo abituati a menzionare, costringe gli occhi, le orecchie, la pelle, la bocca e il naso a difendersi e a chiudere parzialmente la loro ricettività per proteggere il nostro organismo.



continua





Praticando la contemplazione ci daremo come unico obiettivo l'apertura dei sensi e non cercheremo messaggi introspettivi, come faremo più avanti con la meditazione: privilegeremo quindi i dati provenienti dal mondo esterno rispetto a quelli del nostro mondo interno, cioè del nostro corpo e della nostra mente, a parte naturalmente le aree interessate ai cinque sensi.

Quando il respiro sarà davvero aperto, sentiremo numerosi segnali salire dall'interno del nostro corpo, che avranno la tendenza ad aumentare quanto più si aprirà il nostro respiro: sensazioni di tensione o di rilassamento, lievi movimenti e vibrazioni, pulsazioni, gorgoglii, formicolii, sensazioni di presenza più o meno piacevole di organi e di muscoli ed altro ancora.

Non si tratterà certo di non sentire questi messaggi, che anzi saranno segnali di animazione del nostro corpo.

Dovremo solo non privilegiarli, non soffermarci su di essi come invece faremo nella meditazione sensoriale.

Dovremo ritornare continuamente ai nostri sensi e con tutta la forza del respiro focalizzarci sulle sensazioni visive, uditive, olfattive, gustative e di pelle, dando spazio e importanza a quelle sensazioni elementari che sono i materiali semplici e reali su cui si costruisce la ricchezza del piacere vitale e che solitamente tralasciamo, fuorviati dal nostro labirinto mentale.

Di questa pratica saranno parte integrante il mangiare ed il bere, che nel nostro mondo hanno spesso perduto la loro intensità elementare, semplice e raffinata, in cambio di abitudini artefatte prigioniere dei riti della gastronomia ridondante e del mito della grande abbuffata

La contemplazione sarà una pratica assai piacevole ed anche molto duttile, in quanto il tempo, il luogo ed anche la durata possono variare secondo le diverse disponibilità. E' chiaro d'altra parte che un momento tranquillo, l'ambiente naturale e un ampio spazio del nostro tempo ci faciliteranno l'esperienza.

Su questa strada potremo incontrare un nemico temibile: il mito della perfezione.

Basterà non seguirlo: l'ossessione di risultati perfetti si porterebbe via gran parte del piacere, che è il canale fondamentale della nostra ricerca.

...e dovrai con pazienza lavorare con tutto il corpo, se vorrai rieducarlo a sentire...

IL LAVORO SULLA CAPACITA' SENSORIALE

La riappropriazione della nostra primitiva capacità di sentire andrà aiutata anche con un altro tipo di lavoro: un lavoro corporeo che ci aiuti a sciogliere le tensioni che il corpo ha strutturato per bloccare l'espressione e la sensazione stessa dei sentimenti rifiutati.

Le tensioni muscolari mantengono un certo grado di anestesia corporea e a questo contribuisce soprattutto la limitazione della respirazione, anch'essa garantita da specifiche e varie tensioni muscolari: il lavoro sarà quindi centrato sul rilassamento e sulla rianimazione del corpo, per ripristinare la respirazione naturale e la piena comunicazione tra noi, le nostre sensazioni e i nostri sentimenti.

Il risultato sarà anche di potere tornare gradualmente al piacere di sentire la pienezza dell'energia vitale, quel piacere fisico di sentirsi vivi che abbiamo conosciuto da bambini e che potrà tornare ad essere la base della nostra gioia di vivere.*

Vari tipi di lavoro corporeo ci potranno aiutare, a patto che si basino sul principio che l'organismo umano consiste dell'unità psicosomatica e che abbiano come obiettivo quello di aiutarci a incrementare la sensibilità del nostro corpo.

Non certo quindi quelle discipline che richiedono al corpo prestazioni pompate, sia di tipo sportivo che legate all'immagine: per bene che ci vada ci potranno servire allo spettacolo dell'apparire, non alla riabilitazione del sentire.

Tirando il collo al motore facciamo bella figura finché la macchina va, ma in seguito dovremo portarla in officina per ripararla e in qualche caso cambiarla.

In effetti le officine della salute, nel mondo cosiddetto sviluppato, sono strapiene di macchine umane da riparare, con la complicazione che in questi casi non c'è l'estrema opzione di comperarle nuove.

Anche le discipline che legano il corpo ad un itinerario troppo rigido, che indicano loro come esattamente si deve fare e quello che si deve esprimere e sentire, serviranno forse ad altro, ma non al nostro scopo, che è quello di aiutare il corpo bambino a riemergere con la sua fresca sensibilità, libero dalle regole, sovente discutibili, che vengono dall'alto.

^{*} Una descrizione chiara e ampia di un lavoro corporeo di questo tipo si trova in: Espressione ed integrazione del corpo in bioenergetica, Alexander e Leslie Lowen, 1979 Edizioni Astrolabio.

...nel viaggio sarai solo a cercare il tesoro del tuo io e molto ti potrà aiutare la forza degli elementi naturali...

LA CONDIZIONE ENERGETICA

Durante il viaggio dovremo continuamente prestare attenzione alla nostra condizione energetica.

La cultura ordinaria ci ordina piuttosto di orientarci sul piano razionale, ma noi che siamo in viaggio verso tutt'altra direzione, dovremo sempre tenere la barra del timone verso la via del corpo, che è il tempio dell'inconscio.

Quando si viaggia si dà solitamente molta importanza ai comfort.

Anche noi, durante il nostro viaggio, dovremo continuamente pensare a confortarci, il che significa aiutarci con qualche cosa che ci fa bene.

Ognuno avrà i suoi gusti, ma è certo che il contatto con i principali elementi naturali costituisce un meraviglioso potenziale di energia positiva, per chi deve viaggiare verso il mare profondo del proprio io.

Il viaggio dentro all'infanzia è un viaggio dentro a una condizione più animale e naturale: pertanto ci potrà aiutare un contatto più intenso con il mondo animale e la natura. L'ambiente naturale stimola infatti i nostri cinque sensi in forma elementare, risvegliando il nostro io bambino.

Viaggiare nella città è in effetti più difficile che viaggiare in mezzo alla natura e più è grande la metropoli più è facile perdersi nel labirinto degli elementi artificiali che hanno preso il posto degli elementi naturali.

La rete d'onde elettromagnetiche che avvolge le metropoli, ma anche ormai le piccole città, imprigiona la vita entro polarità disturbanti che distraggono gli individui dal contatto vivificante con la natura.

Lo stesso si può dire, e si dice in effetti sempre più, riguardo alla rete d'aria e d'acqua viziate e a quella dei rumori nocivi.

Molto meno si dice di quanto fuorvianti siano gli stimoli visivi che bombardano a tappeto l'esistenza in città, non solo attraverso la cultura del video, ma anche con l'ossessione delle luci artificiali abbaglianti e delle architetture invadenti e megalitiche, che tagliano agli occhi la via del cielo.

Per non parlare poi dell'alimentazione, che viaggia su canali tanto più pervertiti quanto più viene propinata nel quotidiano come manna dal cielo della moderna scienza alimentare.

La semplicità e la forza degli elementi naturali rimbalza contro la cupola artificiale della città e ne rimane fuori per la massima parte.

Quando viaggeremo nella città sarà pertanto sano e naturale se avvertiremo un senso di vuoto: sarà, almeno in parte, la sensazione psicosomatica della mancanza dell'elemento naturale.

Per chi viaggerà nella città sarà quindi fondamentale la vacanza: non certo la vacanza del consumismo metropolitano, ma la vacanza verso l'elemento naturale che potrà ridonare nutrimento ai nostri sensi, rianimare la parte animale della nostra intelligenza e rimetterci in sesto verso il cielo con i piedi per terra.

Uniti con il cosmo e con la nostra forza più animale potremo cercare di colmare la nostra lacuna quotidiana della vita in città, dove stiamo per aria deprivati della nostra natura più animale e ci sentiamo spesso vicini al mondo degli dei senza poter neppure vedere il cielo.

La natura ci aiuterà a tenere aperta la porta all'orizzonte.

L'energia dell'aria con i suoi profumi, quella del cielo con i flussi della nostra luna, le forze dei pianeti e le vibrazioni delle stelle ci daranno una mano.

Ci sarà amica l'energia dell'acqua, in tutte le sue forme e in particolare quella del mare.

Potremo nutrirci della terra che ci sostiene e ci accompagna al mondo animale, vegetale e minerale.

Potremo anche star vicini al fuoco, che ci scalda lo spirito più interno: in primo luogo al nostro sole che dà la vita a tutto il nostro mondo e poi al cuore del nostro pianeta, che si fa vivo e sprigiona la forza attraverso la bocca dei vulcani.

Potremo scegliere con le nostre mani le energie che ci daranno forza sulla strada del viaggio.

Sarà di grande aiuto quindi, per ognuno di noi, trovare la propria personale isola naturale, dove attrezzare un campo base per la propria discesa nel profondo.







continua





...e non dimenticare che molti insegnamenti della vita ti potranno arrivare dall'interno e li potrai evocare con la meditazione...

FARE LUCE SUL NOSTRO MONDO INTERNO

Durante il viaggio dovremo spesso fermarci a meditare.

Meditare non significa pensare.

Significa mettere in connessione il nostro pensiero con i nostri sentimenti e con i nostri sensi.

Non è cosa facile.

Si tratta di mettere insieme una percezione profonda di noi stessi e della realtà circostante, per trarne una mappa che ci serva da orientamento.

Quello che più spesso invece accade è che mettiamo insieme i nostri strumenti razionali più di superficie con i preconcetti che abbiamo della realtà e ci dirigiamo nel mondo sulla base di mappe buone per tutti e che ci portano tutti nella medesima direzione.

Il viaggio invece è la ricerca della nostra strada individuale, che neppure il maestro più esperto ci potrà indicare.

Dovremo meditare noi stessi la nostra strada, con la pienezza dei nostri sensi, compreso il cosiddetto sesto senso, con la profondità dei sentimenti che si muovono in noi e con l'intelligenza raffinata di questi dati.

E' quindi un insieme di capacità diverse che dovremo sviluppare e in questo sì che ci potrà aiutare un maestro che abbia esperienza di queste capacità.

Con il lavoro corporeo e con l'esercizio continuo della contemplazione svilupperemo la nostra capacità di sentire ed apriremo la strada al nostro sesto senso e ai sentimenti, scavando con pazienza tra le dure difese razionali: quando avremo ripristinato un'adeguata base sensoriale, che ci renda capaci di sentire il nostro corpo e con il nostro corpo, saremo pronti per la meditazione.

Sarà una nuova fase di lavoro: la contemplazione e il lavoro corporeo potranno accogliere i segnali che verranno dal nostro mondo interno sotto forma di sensazioni viscerali, sentimenti, immagini, parole, ricordi, intuizioni ed altri materiali.

Questo però potrà accadere solo quando la nostra sensibilità si sarà rafforzata grazie al nostro continuo lavoro, per evitare il rischio che prevalga il vecchio meccanismo, sempre pronto ad invadere il terreno della nostra esperienza: un corto circuito tra parziali sensazioni, interrotte dalle difese nascoste, e immagini mentali associative che non coinvolgono i nostri sentimenti e non toccano il cuore.

La direzione del nostro viaggio è infatti quella di toccare il cuore, non quella di seguire associazioni apparentemente libere e in realtà manovrate dalle nostre instancabili difese.

Quando sperimenteremo la reale apertura mentale, che nasce sul terreno emozionale e perciò attinge dal nostro inconscio viscerale, l'esperienza sarà così toccante e così nuova, che non potremo confonderla con qualche associazione puramente mentale, per quanto essa possa apparire brillante.

La prima ha la caratteristica della luce del sole che ci scalda, la seconda può assomigliare a un bel gioiello che ci può incantare.

...meditando entrerai nel tuo corpo, nelle stanze segrete dove nascondi la tua energia e aprirai le finestre per fare nuova luce sul tuo io...

LA MEDITAZIONE SENSORIALE

Ci sono vari tipi di meditazione: noi che siamo in cerca del nostro amore perduto nell'infanzia, addormentato nel nostro corpo, dovremo praticare la meditazione sensoriale.

La meditazione sensoriale è un esercizio che richiede di essere sintonizzati con il corpo, che manda segnali vivi e reali ed apre la porta ad immagini e a pensieri che vengono dall'interno.

Non quindi catene di associazioni ipermentali con il corpo spento su qualche poltrona, ma un affiorare di materiale alimentato da una condizione di unità e vivacità del corpo e della mente.

Per questo parte integrante di ogni meditazione sarà un lavoro corporeo centrato sul movimento, l'ampliamento del respiro ed il sintonizzarsi sulle sensazioni.

Il lavoro corporeo potrà essere di vario tipo, potrà coinvolgere il corpo per intero o solo qualche parte, potrà essere più o meno di movimento.

Quello che conta è che ci aiuti a metterci in contatto con il nostro mondo viscerale, che è il terreno della nostra ricchezza mentale e spirituale, e non ci porti per aria a cercare astrazioni: stiamo cercando dati che abbiamo dentro.

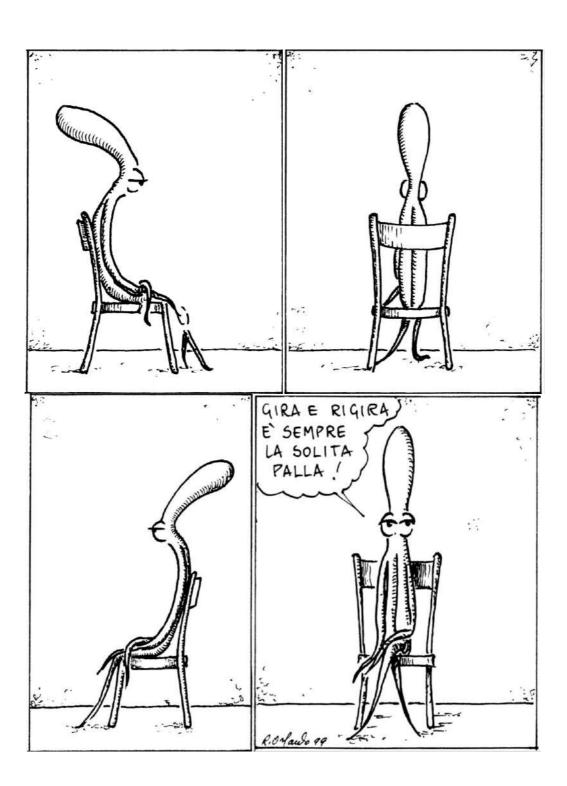
La costante che dovrà accompagnare questo tipo di lavoro corporeo sarà una respirazione profonda.

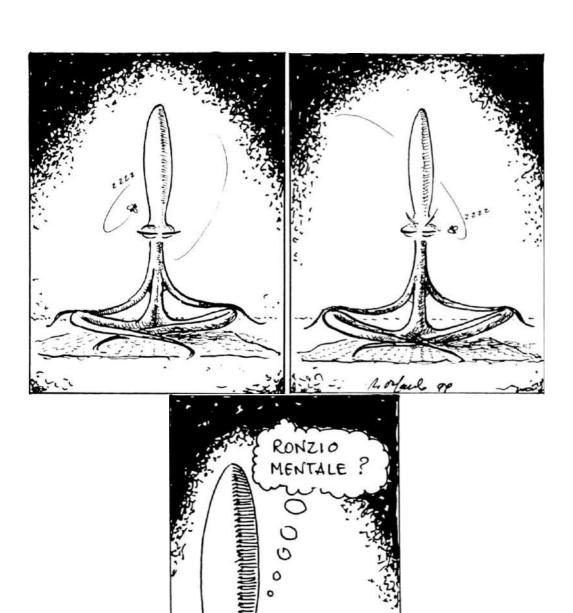
La pienezza della respirazione si potrà raggiungere cercando d'incrementare non solo l'inspirazione ma anche, e spesso prevalentemente, l'espirazione.

E' vero infatti che aumentando la quantità d'aria che inspiriamo ci nutriremo d'ossigeno, fonte primaria di energia vitale, ma è anche vero che sforzandoci d'inspirare il più possibile aumenteremo le contrazioni nel nostro corpo, limitandone la sensibilità e in ultima analisi la capacità respiratoria.

L'inspirazione è in effetti un momento di contrazione di molti muscoli e in primo luogo del diaframma, muscolo principe della respirazione, mentre l'espirazione è la fase complementare di distensione.

L'esercizio volontario della respirazione, se fa leva sull'inspirazione, produce spesso serie di contrazioni che non sono seguite da una distensione espiratoria equivalente.





Lavorando sul versante dell'espirazione, stimoleremo invece il nostro corpo alla distensione e all'apertura, che ci condurranno in modo più naturale all'incremento dell'inspirazione.

A questo scopo potrà servire l'espressione vocale di suoni prolungati e ripetuti ed ognuno sarà libero di scegliere tra i propri preferiti, come ad esempio mantra, canti, o più semplicemente suoni liberi: l'importante sarà favorire l'espirazione più ampia e più profonda.

Il risultato dovrebbe essere un'onda respiratoria che interessi la pancia, il torace, il petto e la gola, passando a volte per il naso e a volte per la bocca, dato che entrambe le esperienze sono significative e possono dare risultati diversi e complementari.

A differenza dell'esercizio della contemplazione, che ci richiede di concentrarci su percezioni del mondo esterno, la meditazione sensoriale privilegia le percezioni del mondo interno, cioè i messaggi che il nostro corpo ci manda.

Si tratterà quindi di raccogliere le nostre percezioni interne e cercare di ''entrarci'' con il respiro e con la sensibilità.

Entrarci con il respiro significherà tenere un respiro il più possibile pieno, lento e profondo: ciò procurerà un approfondimento della sensibilità ed uno scioglimento delle tensioni muscolari che imbrigliano le sensazioni e i sentimenti e con essi l'energia vitale, compresa l'energia mentale più creativa.

Entrarci con la sensibilità significherà concentrarci sulle sensazioni corporee, senza farci portar via dalle percezioni del mondo esterno e dall'attività mentale ordinaria e preordinata: ciò costituirà un nuovo moltiplicatore di distensione e di apertura alle sensazioni interne e ai sentimenti.

Le percezioni del mondo esterno non dovranno certamente essere escluse, esse sono parte integrante del nostro sentire: dovranno solo essere raccolte ed integrate alle sensazioni che verranno da dentro, in modo che il timone sia tenuto nella direzione dell'interno, evitando di andare alla deriva del consueto associare materiale mentale preconfezionato alle percezioni della realtà esterna, senza alcun movimento emozionale che venga dal profondo.

Ad esempio le onde del mare si potranno abbracciare alle onde del respiro e, se sarà maturo il tempo dell'io profondo, potrà venire a galla un sentimento di appartenenza ad un tutto più grande e magari l'immagine, o il ricordo lontano, dell'unione col corpo della madre; dovremo però stare attenti a non seguire le mille associazioni di pensieri e d'immagini che la nostra cultura ci ha fornito sulle onde del mare.

Ci vorrà un lungo allenamento: dovremo sviluppare la nostra sintonia con la parte più interna del nostro corpo, con i nostri messaggi viscerali, con la pienezza del nostro sentimento personale.

...la tua verità ce l' hai già dentro: la devi solamente illuminare...

L' ENERGIA MENTALE ILLUMINATA

Quando questa capacità psicosomatica sarà abbastanza salda da poter abbracciare in modo nuovo la forza dell'energia mentale, potremo aprirci più liberamente al materiale intuitivo ed immaginativo.

Dall'incontro con la nostra base viscerale, il materiale mentale riceverà le fondamenta della nostra realtà più profonda e molto spesso avrà le caratteristiche inconfondibili d'immagini piene d'emozione e di significato, di parole, di frasi e di pensieri risaliti dal buio del nostro inconscio e pieni di nuova luce illuminante: parti di noi che avevamo perduto dentro.

Naturalmente l'itinerario di ogni meditazione varierà nei suoi tempi e nei suoi modi, e non sarà schematico come ne è qui la descrizione, così come la vita è incomparabilmente assai più viva delle parole che la raccontano.

Dovremo però tenere sempre fermo il nostro punto di riferimento: dovrà essere sempre il sentimento ad animare il materiale mentale, altrimenti correremo il rischio di perderci in sequenze d'immagini mentali prive di corpo e vuote di sentimento.

Giacché è questo il punto: se il materiale mentale non ci toccherà nel sentimento, non ci sarà nulla di nuovo, nella nostra mappa personale, che ci possa servire per la nostra ricerca dell'amore.

Il nostro mondo attuale ci sovraccarica di parole e d'immagini e il sentimento è la discriminante che ci dirà se sarà emerso qualche cosa di nostro dal profondo o sarà solo materiale d'importazione dai grandi ripetitori e dai supermercati multimediali. Stiamo parlando qui dei nostri sentimenti corporei, che muovono dal corpo e muovono il corpo, che lo svegliano, lo scuotono, palpitano con esso: non d'immagini truccate da sentimenti di cui siamo imbevuti fin dalla prima infanzia dalla nostra cultura e che nel migliore dei casi sono state sentimenti di altri.

La meditazione sensoriale, quando darà risultati positivi, farà emergere qualcosa dal profondo del nostro io corporeo, qualcosa che avrà il sapore, insieme vecchio e nuovo, dell'illuminazione.

Tuttavia, sia ben chiaro, il più delle volte la nostra meditazione non sarà in grado di illuminare neppure un semplice segmento del nostro io profondo.

Dovremo coltivare la costanza.

Dovremo continuamente esercitare la nostra capacità di meditare.

Dovremo meditare e meditare.

E ancora meditare.



continua



PAPA', SENTI QUI COSA DICE DELLAMEDITAZIONE: "DOVRA' ESSERE SEM
PRE IL SENTIMENTO AD ANIMARE
IL MATERIALE MENTALE, ALTRI
MENTI CORREREMO IL RISCHIO DI
PERDERCI IN SEQUENZE D'IMMA=
GINI MENTALI PRIVE IO, FIGLIOLO
DI CORPO E YUOTE CARO, NON CORRO
DI SENTIMENTO..." QUESTO RISCHIO:
COME TE IL SENTIMENTO
E GARANTITO.



...e prima o poi incontrerai l'abisso in cui si è perso il tuo cuore bambino e sarà un segno del giusto cammino sulla strada che porta al cambiamento...

LA VIA DELLA PROFONDITA'

Un viaggio non è un viaggio se non c'è un precipizio, un giorno di burrasca, una notte in tempesta.

Il viaggio alla ricerca dell'amore attraverserà le burrasche e le tempeste, correrà lungo i sentieri che si affacciano ai tanti precipizi segnati in fondo al cuore.

La nostra angoscia ci vedrà impietriti dinnanzi a paesaggi solitari, ai piedi di montagne troppo alte, lungo le piste di deserti lontani.

Più volte ci sentiremo perduti, più volte ci dovremo ritrovare.

Ci sentiremo le vene tremare, ci sentiremo scuotere di dentro.

Spesso sarà l'avvertimento dell'apertura di un passaggio interno.

E se ci sentiremo andare a fondo staremo forse andando nel profondo.

Dovremo premunirci di coraggio e fare appello alle forze della vita che ci siano compagne, mentre ce ne andremo verso l'interno sempre più profondo.

Solo così potrà venire a galla il nostro mondo perduto dentro.

...ed ogni cambiamento, quando sarà profondo, sarà uno scuotimento, come il tuono nel cuore di un bambino: non c'è pace nel cuore di chi comincia la lenta discesa nella profondità della sua storia...

LE VISCERE DEL NOSTRO IO

Nell'interno profondo di noi stessi ci sono i segni della nostra infanzia, ricordi perduti da ritrovare, ferite mai rimarginate da sanare, sentimenti impazziti da abbracciare.

E' tutto un nostro mondo inconscio che vive ogni giorno insieme a noi e produce ogni giorno stati d'animo, emozioni, atteggiamenti, comportamenti, azioni ripetute, ruoli: insomma buona parte del nostro modo di vivere che abbiamo tutti i giorni innanzi agli occhi, che a volte non capiamo e a volte c'illudiamo d'interpretare, che sfugge spesso alla nostra volontà e spesso c'illudiamo di controllare, che si riveste della nostra bandiera di libertà e ci costringe invece in schemi sempre uguali, quel nostro modo che chiamiamo carattere.

Dobbiamo ritornare al nostro mondo inconscio, guardarlo negli occhi con tutto il sentimento di cui siamo capaci e ritornare alle radici più tenere di noi.

Certo sarà uno scuotimento: ci sentiremo attoniti e confusi.

Non dovremo perdere fiducia: ci verrà incontro ogni cosa a suo tempo e al tempo giusto sapremo riconoscere ogni cosa.

...avrai bisogno allora di un maestro che ti prenda per mano sulla strada che porta ai sentimenti di quando eri bambino...

UNA GUIDA VISCERALE

Sentimenti e ricordi sono stratificati dentro di noi in forma personale.

Non li potremo richiamare come dati al computer, neppure un gran maestro potrà mai avere in mano un programma per noi.

Ma certo un buon maestro ci aiuterà a leggere i nostri dati inconsci, quando il tempo maturo del nostro lavoro ce li farà incontrare e ci potrà insegnare la via del sentimento, che è l'unica che può portarci dentro.

Con il suo aiuto ed il nostro lavoro potremo far tornare alla luce della nostra coscienza i sentimenti negati nell'infanzia e nascosti nelle pieghe della nostra corazza caratteriale, cioè di quell'insieme di difese psicosomatiche che abbiamo costruito nell'infanzia per nascondere i sentimenti che non venivano accettati dai nostri genitori e che noi stessi abbiamo rifiutato.

Sentendo le difese a livello somatico, faremo un primo passo per aprirle e far emergere i sentimenti originari e con essi la forza originaria del nostro io.

Il lavoro continuo della meditazione sensoriale ci aiuterà, mettendoci in contatto sia con le difese che con i sentimenti nascosti nell'inconscio e i ricordi, le immagini e i pensieri ad essi collegati.

Quando poi i sentimenti infantili affioreranno, sarà fondamentale esprimerli nella forma energeticamente più piena e più vitale, perché solo tale espressione ci darà la piena riappropriazione della nostra energia.

Esprimeremo il dolore con il pianto, la rabbia gridando le parole di veleno e con i suoi movimenti più animali ed infantili, la paura lasciando uscire le parole e i movimenti corporei che la esprimono. *

Ci vorrà la presenza di un maestro che ci assista in uno spazio e in un tempo sicuri e protetti: non è questo un lavoro che potremo fare per le strade o nelle nostre case sulla faccia attonita degli altri.

Non pretenderemo inoltre di marciare in maniera lineare da un sentimento all'altro, lungo un itinerario sempre più profondo che porti fino al centro di noi stessi.

Il viaggio non è una favola, che scivola lineare da un bel c'era una volta a un felici e contenti.

Assomiglia piuttosto a un'odissea tra sentimenti di segno opposto, isole che si guardano quando il tempo è sereno e che si perdono nei giorni grigi, terre vicine e lontane tra loro, e in mezzo mostri, sirene, ciclopi e un mare d'illusioni, con tempeste, naufragi e porti amici e lunghe notti sulla terra ferma senza poter salpare, con momenti di gloria e lutti e sempre la pazienza a trattenere la voglia di arrivare, perché non ci saranno tappe da bruciare sulla via del ritorno.

E' un viaggio lento e profondo quello della ricerca del nostro primo amore.

E non c'è dubbio, che nei giorni più ardui dell'odissea, il nostro eroe si sentirà più solo.

117.

^{*} Alexander Lowen ha ampiamente e magistralmente elaborato e descritto un lavoro di questo tipo in "Bioenergetica" 1983 Ed. Feltrinelli, e in forma più sintetica, ma assai puntuale, in "Espansione ed integrazione del corpo in bioenergetica", 1979 Ed. Astrolabio, pagg: 105 –

...e, giorno dopo giorno, il passato si sveglierà e toccherai di nuovo i sentimenti che avevi rifiutato da bambino...

I SENTIMENTI RIFIUTATI

Far diventare grande il nostro cuore è lo scopo del viaggio: grande abbastanza da poter accogliere una persona intera con tutte le sue luci e le sue ombre, grande abbastanza da poterla amare per intero così com'è.

Questo richiederà di fare riaffiorare i nostri sentimenti più profondi, che abbiamo rifiutato e accantonato fin dall'infanzia, quando li abbiamo visti rifiutati dai nostri genitori.

Solo così si apriranno le porte del nostro cuore all'amore reale.

Altrimenti rimarrà in parte chiuso per non sentire il battito dei nostri sentimenti rifiutati e non sarà capace di abbracciare tutta la propria gioia dell'amore.

Allora, col cuore mezzo aperto e mezzo chiuso, saremo dominati da passioni che poco hanno a che fare con l'amore e molto col dolore, la rabbia e la paura e che ci porteranno più a star male che a vivere la gioia.

Siamo esseri umani e come tali siamo più animali di quanto non crediamo: dentro a un comportamento che appare volontario e razionale, c'è molto spesso la spinta più animale del nostro patrimonio viscerale, fatto di sentimenti che vivono nascosti e mascherati e chiedono di uscire dalla gabbia in cui li abbiamo segregati nel corso dell'infanzia.

Sono quei sentimenti che si sono mostrati appena nati, quando si sono mossi e si sono trovati la strada chiusa dai nostri genitori e, giorno dopo giorno, si sono intimiditi di fronte a una chiusura sempre uguale e gradualmente hanno perduto la loro forza di esprimersi come emozioni, che etimologicamente significa movimenti di sentimenti dall'interno verso l'esterno.

E noi bambini, teneri ed ignari dei nostri meccanismi di difesa, abbiamo cominciato a trattenerli e li abbiamo bloccati in un tratto del loro tragitto verso l'esterno.

E lì, come folle di popoli dispersi, sono rimasti fermi ad aspettare il momento opportuno per uscire, oppure sono tornati sulla strada verso l'interno, per nascondersi meglio e trovare più forza insieme agli altri per tentare di nuovo una sortita, mescolati e talvolta mascherati con altri sentimenti che avevano libero accesso alla coscienza.

Sono folle di popoli diversi, che dividono insieme territori che non erano i loro e che mescolano razze differenti, senza trovare un equilibrio nuovo che garantisca insieme vita e pace.

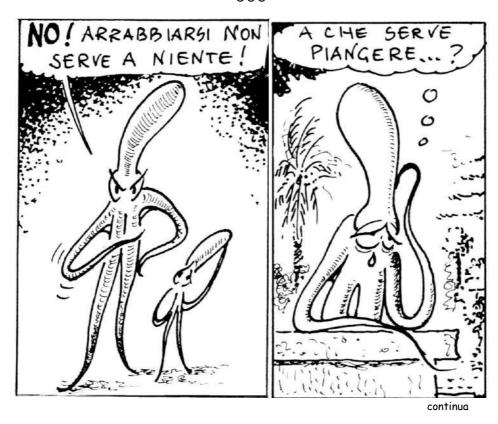
All'inizio erano sentimenti d'amore che cercavano solo il calore, la vicinanza, la tenerezza e si sono trovati invece troppo spesso abbandonati e soli, o in contatto con occhi troppo spenti, con voci troppo dure, con gesti ostili o freddi e, dopo aver provato e riprovato, si sono arresi e son tornati indietro verso le terre più nascoste del nostro corpo, lontano dai confini che ci uniscono agli altri.

Durante questa triste migrazione verso l'interno, si è avuta una trasformazione del popolo d'amore: molte orde ferite hanno imparato a coltivar la rabbia, mentre quelle che avevano incontrato direttamente le minacce più ostili, e a volte folli, quando avevano il semplice bisogno d'incontrare l'amore, sono fuggite negli angoli più bui del nostro territorio personale, dove hanno sede le paure totali e gli odi primordiali.



continua





... aprirai gli occhi sulle scene della tua infanzia e non avrai paura di vedere chi ti ha legato il cuore...

IL PECCATO ORIGINALE

Nel corso della storia di tutti i nostri amori, c'è un filo che ci lega alla nostra preistoria.

E' un filo aggrovigliato di amore e di dolore, di passione e di rabbia, di vergogna, paura e umiliazione, di voglia di potere e di vendetta.

Nel cuore del groviglio c'è il nodo del peccato originale di nostra madre e di nostro padre, e di tutto il contorno familiare e sociale.

E' un peccato mortale contro l'amore appena nato che vuole nutrimento e calore, contatto e tenerezza, vicinanza continua e protezione, sostegno e approvazione.

E' un peccato compiuto, quasi sempre, nella piena incoscienza e nella presunzione dell'amore, associato alla buona educazione.

E' un peccato davvero originale, che si tramanda per via genitoriale da tempo immemorabile in quasi tutti i luoghi del nostro mondo e cova il male nella nostra cultura e nella nostra moderna società.

E' il peccato, che diventa mortale, di non saper riconoscere e accettare i bisogni umani originari, semplici e chiari, meravigliosi e sani, di qualsiasi bambino appena nato.

E' un peccato iniziato con l'ignoranza pressoché totale della storia della nostra vita prenatale, da parte della misera cultura che accomuna culture assai diverse.

Nel nostro viaggio in cerca dell'amore incontreremo nel nostro corpo molte strade interrotte da tempi ormai lontani, che aspettano di essere riaperte e rimesse in funzione per la circolazione di tutti i sentimenti, per ritrovare il flusso naturale di tutta l'energia vitale, che ha nel cuore un centro cardinale di tutto il movimento.

Per ripristinare il nostro movimento originario verso l'amore, dovremo riconoscere i sentimenti che avevamo negato e liberarli dal giogo che li ha tenuti oppressi, dovremo ritornare sui sentieri del cuore per trovare di nuovo i contatti perduti tra i sensi e i sentimenti e per raccogliere e rendere coscienti i nostri movimenti emozionali sperduti nell'inconscio.

E giorno dopo giorno, ritornando bambino, crescerà il nostro cuore e si farà più grande per l'amore.

...toccherai con mano la prigione dell'io e sentirai nel corpo le catene dei tuoi comportamenti che credevi esser liberi...

LA GRANDE MADRE E IL GRANDE PADRE

E cammina...cammina...torneranno i ricordi dell'infanzia, verranno a galla insieme ai sentimenti, rivivremo le scene che hanno fatto da matrice al nostro carattere.

Protagonisti accanto a noi bambini, rivedremo la grande madre e il grande padre: giganti buoni, giganti cattivi, condottieri dei nostri sentimenti, ponti levatoi verso l'ignoto, cavalieri splendenti senza macchia le cui gesta ci furono d'esempio, regina e re del regno dell'infanzia, le cui grida eran legge per noi sudditi pieni di stupore.

Nel viaggio incontreremo diversi personaggi della storia dei primi anni della nostra vita e ad ognuno di loro chiederemo di renderci qualcosa che gli abbiamo lasciato, ma per riprenderci intero il nostro io spezzato dovremo ritornare al castello fatato dove è nata la storia che sembrava una favola.

Rivedere la favola significa riprenderci la storia.

Nel viaggio rivedere ha un doppio senso: vedere di nuovo e vedere con occhi nuovi. In entrambi i sensi ci faranno da guida i sentimenti.

Sarà il loro fluire, e non gli sforzi della mente, ad aprirci le porte del castello.

Nel viaggio rivedere è risentire: tornare dove abbiamo bloccato l'emozione, dove abbiamo lasciato una parte di noi e liberare tutto il sentimento e con esso riprenderci una parte della forza del nostro io.

Il viaggio è un riprendersi le forze primitive, perdute da qualche parte della nostra storia, in qualche parte del nostro corpo, dietro a qualche parte che sempre uguale giochiamo nella vita.

E se avremo un maestro che ci saprà aiutare a entrare nel dolore e a piangerlo di cuore e per intero, prenderemo la forza e la coscienza nascoste insieme alle nostre ferite in qualche stanza buia dell'infanzia e ridaremo fiato al nostro corpo e tutta l'energia che avremo liberata dal compito di fare la guardia corazzata alle ombre del castello.

E se avremo un maestro che ci saprà aiutare a entrare nella rabbia, nel suo movimento e nel suo grido e nelle nostre parole di veleno, troveremo l'antidoto efficace che ridona calore e morbidezza alle parti indurite del nostro cuore, dei nostri nervi e delle nostre membra, che torneranno al gioco della vita e dell'amore.

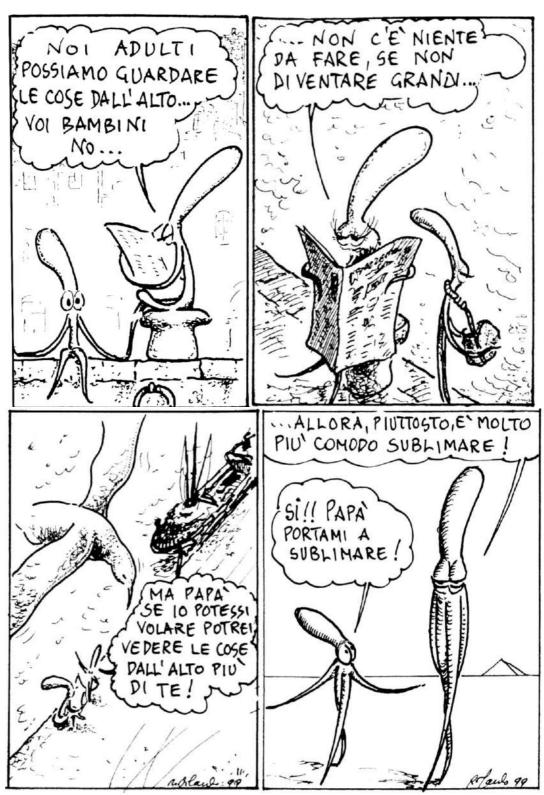
E se avremo un maestro che ci saprà aiutare a entrare dentro alle nostre paure, insediate nel corpo e spesso mascherate, e a attraversarle insieme con le tappe del nostro cammino, allenteremo il coro dei fantasmi che mangiano ogni giorno insieme a noi i frutti della vita.

Il dolore, la rabbia e la paura sono i fili sicuri e forti che ci portano al cuore, attraversando la rete delle mille apparenze di difesa con cui abbiamo cercato d'irretire l'amore, l'attenzione, l'accettazione dei nostri genitori.

E dentro a questa rete siam finiti noi stessi, si è impigliata la forza del nostro amore e della nostra vita.

Sciogliere i nostri nodi è il nostro viaggio, finché l'amore possa passare.

E con esso la vita, che non è vita senza amore.



continua









...in questa direzione incontrerai prima o poi la tua paura, che ti vorrà cacciare nei buchi della testa e separare dalle sensazioni del tuo corpo, che sono la principale connessione con la realtà che hai intorno e dentro...

LA PAURA DI SENTIRE

Sulla strada del lavoro corporeo e della meditazione, incontreremo le nostre paure. La paura è un sentimento dalle mille facce, capace di insinuarsi in tutte le fessure della nostra coscienza, a livelli diversi di profondità: dalle paure più di superficie fino a quelle annegate nel mare viscerale.

Abbiamo conosciuto molteplici paure nell'infanzia: la paura di essere abbandonati da nostra madre, di rimanere soli (soprattutto di notte), la paura del buio, della morte, del diavolo e di altri personaggi minacciosi, la paura di essere sgridati e rifiutati dai nostri genitori e così via, lungo un itinerario personale diverso e pure simile per ognuno di noi.

Su questa strada abbiamo conosciuto molto presto la paura di esprimere e anche di sentire quei sentimenti che erano rifiutati dai nostri genitori: soprattutto la rabbia, il dolore e la paura stessa.

Per questo nel lavoro di riappropriazione della nostra capacità sensoriale, incontreremo prima o poi le tracce sensoriali dei sentimenti rifiutati.

Più o meno chiare, più o meno consistenti, esse ci faranno sobbalzare.

E' dalle sensazioni di quei sentimenti che eravamo scappati!

Ritroveremo la paura di sentire le sensazioni interne del nostro corpo, che sono spesso collegate ai nostri sentimenti, anche se non ce ne accorgiamo più, dato che la cultura dominante insegna a sottovalutare e spesso anche a negare la presenza del nostro mondo interno viscerale.

Questa paura si potrà far sentire e far valere in molteplici modi: dalla semplice e assidua distrazione che ci porterà via da ogni sensazione, all'attacco di panico legato a un movimento viscerale (ad esempio del cuore), che ci farà tutto a un tratto congelare, annegando ogni nostra sensazione in un gorgo mentale.

In mezzo a questi estremi ognuno incontrerà le sue modalità di fuggire, del tutto inconsapevole, da quelle sensazioni che sono, e sono state, il materiale primo elementare attraverso il quale si possono mostrare alla nostra coscienza i sentimenti.

...e la paura ti abbraccerà con le ombre della notte e ti sussurrerà di fuggire con lei...

LA PAURA DEL MONDO OCCULTO

Coltivando la contemplazione e la meditazione, ritroveremo anche le paure collegate alle sensazioni percettive del mondo esterno, associate alle paure prime del mondo sconosciuto che abbiamo conosciuto nell'infanzia.

Ad esempio praticando la contemplazione e la meditazione nella notte, in particolare quando ci troveremo in un ambiente naturale, potremo incontrare la nostra antica paura dei rumori.

L'udito è il senso che ci consente di giungere laddove i nostri occhi non possono arrivare: insieme all'olfatto è lo strumento di controllo che di notte ci porta più lontano ed è quello che noi umani preferiamo, dato che lo sviluppo della nostra specie ha in buona parte sacrificato il potere olfattivo, che pure sopravvive nel cosiddetto fiuto e fa parte oramai del nostro sesto senso.

Le nostre orecchie, fin dai tempi della vita fetale, ci offrono la mappa delle presenze vicine e lontane.

Se immaginiamo, o se possiamo ricordare, cosa significa per un bambino l'esperienza di restare solo nel buio di una stanza, con le orecchie tese a cogliere i rumori, quando è negato il piangere o il chiamare, non ci sarà difficile comprendere quante antiche sensazioni di paura sono legate alle nostre orecchie.

Ascoltando i rumori della notte potrà tornarci in cuore la paura di questo mondo occulto e sconosciuto, che palpita nel buio più profondo del nostro io.

La contemplazione e la meditazione nella notte ci porteranno anche ad incontrare la nostra antica paura dell'oscurità. Naturalmente l'esperienza sarà più intensa se le ombre della notte non saranno illuminate artificialmente.

Le luci artificiali ci accecano la vista del nostro cielo, soprattutto in città, con varie conseguenze negative sul piano psicofisico per ognuno di noi.

Il cielo, come il mare, ci dà una sensazione di spazio e di profondità che sovente c'invita ad espandere il respiro, rendendo più profonde le sensazioni, i sentimenti ed anche i pensieri.

Quando l'oscurità della notte sarà "intatta", come ci potrà capitare in qualche isola naturale, potremo contemplarla: non sarà impenetrabile, la luna e le stelle rischiareranno il cielo e le cose intorno a noi rifrangeranno sempre qualche luce.

Allora sentiremo molto probabilmente una tensione nei nostri occhi: è la tensione della paura, che ne limita l'apertura e la messa a fuoco e induce, in questi casi, a distoglier lo sguardo e ad avere la voglia di accendere una luce artificiale, "per vedere meglio". Con una luce artificiale, come quella di una lampadina, vedremo meglio solo all'interno di un raggio limitato, ad esempio quello di un terrazzo o di un cortile, ma perderemo la profondità.

Restando al "buio", l'occhio potrà vedere più in profondità, grazie al chiarore del cielo, con il suo gioco di luci ed ombre che diverrà pian piano più visibile, se saremo capaci di aprire le nostre sensazioni insieme al respiro.

Ma sarà proprio la paura delle ombre che ci farà venir voglia di scappare!

E' questa un'eco delle notti prime della nostra infanzia quando, abbandonata la speranza di avere sempre vicino nostra madre, chiudevamo gli occhi per non vedere le ombre misteriose.

Questa, più o meno, è stata l'esperienza di molti, se non di tutti.

Quella che in questi casi incontreremo sarà dunque un'antica paura, legata ai nostri occhi fin dall'inizio della nostra vita. E sarà un bene per noi se torneranno a galla le paure della tenera infanzia: ora che siamo adulti potremo riconoscerle ed affrontarle ad una ad una e in questo modo fare crescere il cuore.

...e se ti troverai ad andare in una direzione che ti sembrerà folle, non ti dovrai bloccare, ma potrai rallentare e meditare: potrebbe essere quello il senso giusto...

LA PAURA DELLA FOLLIA

Viaggiando dentro a questo itinerario incontreremo certo, prima o poi, un mostro a mille teste: è la paura della follia.

Nascosto nelle pieghe del cervello, pronto a tirar le redini del gioco e a farci far d'un tratto marcia in dietro, ci tiene imprigionati.

E' la paura di perdere il controllo delle nostre emozioni, di perdere la testa e lasciare che avvenga l'esplosione di sentimenti terribili e nascosti, di schizzare per aria in mille pezzi.

E' un mostro alimentato da tutte quelle occhiate e quelle grida, piene di rabbia e piene di paura, che hanno accompagnato le parole dei nostri genitori, quando ci hanno visto fare qualcosa che non apparteneva ai loro schemi e che sembrava loro minaccioso per la nostra adeguata educazione e per la nostra vita e spesso, inconsciamente, per la loro.

Nei casi peggiori è un concentrato d'odio e di paura che, di solito ignari, hanno scaraventato su di noi, nell'età in cui più fragile è la mente e più tenero il cuore e che ha pietrificato i nostri sentimenti primitivi.

La ribellione, la rabbia ed il rancore per l'offesa subita, ed ancor prima il dolore e la paura, sono scappati dentro a qualche buco del nostro corpo per non farsi vedere, terrorizzati dalla violenza dei sentimenti, solitamente inconsci, dei nostri genitori.

E' una catena di terrore dei movimenti interni viscerali, che spesso paralizza molte generazioni familiari, è un messaggio profondo di paura che si tramanda infallibile nel tempo, che spesso non ha neppure bisogno di parole e come il seme di una mala pianta è germogliato in noi e ha messo le radici là dove cresce giorno dopo giorno la pienezza dell'io.

Ritroveremo spesso questo mostro, viaggiando dentro al nostro spazio interno.

Sarà il momento allora di rallentare e se non troveremo la forza di cacciarlo ci dovremo fermare.

Questi sono momenti in cui più forte sentiremo il bisogno di un maestro che ci aiuti a guardare, ad uno ad uno, le migliaia di sguardi che ci han fatto tremare, a respirare abbracciati a tutte le paure e a risentire i nostri sentimenti, senza annegare tra i fiumi di pensieri che annebbiano la mente.

Un maestro che ci tenga la mano e ci aiuti a vedere che non c'è la follia dentro la nostra strada, ma che ci sono solo gli incroci del passato che stiamo attraversando, pieni di confusione tra facce minacciose ed occhi amici.

Un maestro che ci aiuti a capire che dentro al nostro viaggio troveremo sempre diverse direzioni e che potremo perciò trovarci fuori strada e ritornare in dietro a fare passi nuovi, senza per questo avere smarrito la nostra bussola e il nostro orientamento.

Si potrà aprire allora innanzi a noi un orizzonte più libero e sereno, che ci sarà d'aiuto e di conforto mentre andremo più dentro al nostro mondo.



continua





...e se sarai capace di restare con le tue sensazioni insieme alla paura, con lei potrai andare verso nuovi orizzonti...

INCONTRARE LA PAURA SENZA FUGGIRE

Incontrare la paura senza fuggire sarà un'esperienza fondamentale nel nostro viaggio: la paura, infatti, sarà sempre ad un passo da noi e quanto più la fuggiremo tanto più c'inseguirà.

Sarà importante dunque andarle incontro piano piano e, al momento giusto, toccarla con mano.

Durante il lavoro corporeo e la meditazione incontreremo spesso la paura.

Ci apparirà sotto diverse forme e con diversi aspetti, a volte minacciosi, a volte solamente fastidiosi: sarà molte volte la paura di sentire qualcosa che si starà muovendo dal nostro interno.

Se saremo capaci di fermarci e riconoscerla, di andarle incontro e stare un po' con lei senza chiudere i sensi, apriremo una porta: di lì potranno allora transitare le sensazioni e i sentimenti che abbiamo rifiutato nella tenera infanzia e giungere di nuovo alla coscienza.

Ogni volta che questo ci accadrà sarà una nuova terra ferma nel grande mare del nostro viaggio, sarà un punto d'approdo su cui fermarci e da cui ripartire, avremo realizzato il paradigma della nostra ricerca: riuscire a costruire un ponte nuovo tra sensazioni e sentimenti negati, per potere così ristrutturare, col tempo necessario, tutto il nostro sistema di comunicazione con noi stessi.

...e verrà il tempo di meditare la rabbia dell'amore, che spezza le ali al cuore...

FARE USCIRE LA RABBIA

E' sempre stato il tempo della rabbia: nei giorni dell'infanzia avevamo sovente un buon motivo per essere arrabbiati.

La condizione reale, funzionale, nostra e dei nostri genitori era così diversa che c'è stato un conflitto d'interessi fin dall'inizio, che era anche un conflitto di potere: e siccome il potere è degli adulti la rabbia è dei bambini.

Abbiamo conosciuto la rabbia per la nostra impotenza in quantità e qualità diverse a seconda dei casi ed ognuno di noi è stato in grado di esprimerla quel tanto che gli è stato concesso dal codice comportamentale familiare.

Chi più, chi meno, siamo in genere pieni ancora oggi di rabbia infantile inespressa, mascherata e bloccata.

E la rabbia d'allora morde dentro ancor oggi e ci fa male.

Si maschera delle vesti del presente, in un modo però sproporzionato rispetto alla dimensione reale dei nostri conflitti di oggi e in questo si rivela per quel che è: un'onda del passato che coinvolge il presente e a volte lo travolge.

Dovremo ripescare nel mare dell'inconscio il volto vero della rabbia orale, anale e genitale dei primi anni della nostra infanzia.

Dovremo far uscire i movimenti veri originari che l'avrebbero espressa se non fosse rimasta imprigionata dalla nostra paura.

Dovremo gridare le parole vere che non abbiamo potuto dire allora.

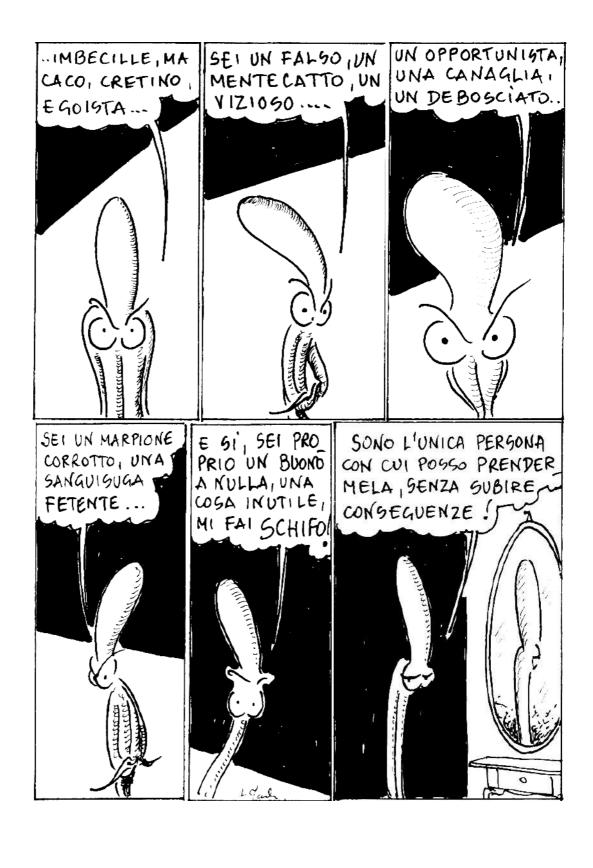
Dovremo fare uscire l'animale ferito e incattivito che da allora vive dentro di noi e liberare la nostra anima dal peso del passato.

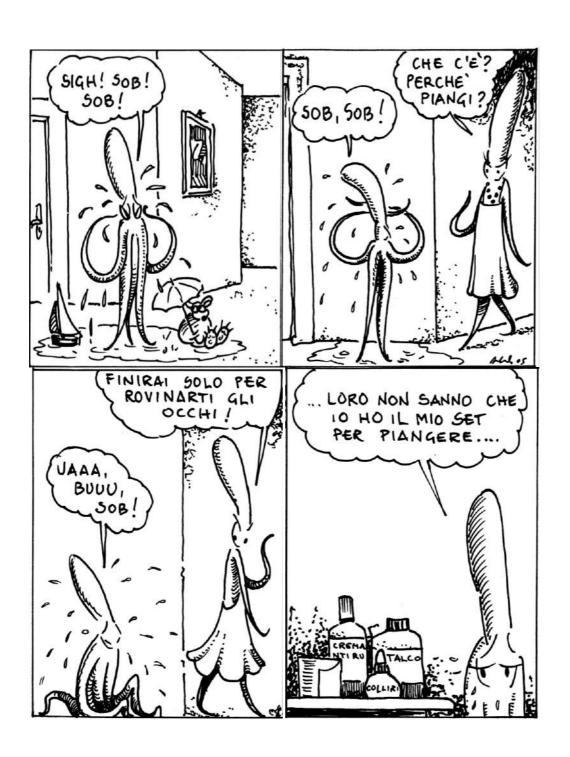
Ma la rabbia del nostro passato non deve uscire contro il nostro presente: finirebbe per fare il nostro male.

Dovremo poter contare su un maestro che ci sappia portare in un tempo e in un luogo adeguati, che non abbia paura di farsi toccare dai nostri sentimenti avvelenati e che ci sappia incoraggiare sulla strada della loro espressione, che è l'unica medicina che possa davvero guarire il cuore dalla rabbia e dall'odio, riportandoli alla loro sorgente originaria: l'energia della vita che cerca il piacere. *

* Sulla rabbia vedi anche pag.11.

Una trattazione più analitica dal punto di vista psicodinamico e bioenergetico della rabbia è presente in vari passi dell'opera di Alexander Lowen, in particolare in 'Bioenergetica', 1983, Feltrinelli Editore e in 'Espressione ed integrazione del corpo in bioenergetica', 1979, Edizioni Astrolabio.





...e quando il tempo sarà maturo, tornerai sulla strada del dolore della tenera infanzia: allora sarà il tempo del pianto...

AFFRONTARE IL DOLORE CON IL PIANTO

Il viaggio alla ricerca dell'amore attraverserà tutti i sentimenti ed al momento giusto incontreremo il dolore.

Allora sarà il tempo di piangere.

Non ci saranno altre strade se vorremo evitare la depressione, che spesso siede al tavolo dei nostri giorni e ci mangia la vita.

Solo la condivisione con le persone care e la creazione artistica si avvicinano al pianto, come via positiva d'espressione e d'alleggerimento del dolore.

Il pianto è, d'altra parte, la via più naturale ed anche quella più positiva sul piano psicosomatico.

Sulla strada maestra del pianto incontreremo tuttavia molti ostacoli: tutto un sistema di falsi valori e di vecchie abitudini che sarà necessario disattivare.

"Non piangere...le lacrime non ti servono a niente...ti sciuperai soltanto gli occhi..." Ce l'hanno insegnato i nostri genitori, ce l'hanno ripetuto all'asilo e poi a scuola, ce l'hanno cantato anche nelle canzoni.

Ora è dentro di noi, saldo e chiaro come una statua di marmo: non bisogna piangere, è segno di debolezza e ci può indebolire anche fisicamente, è roba da bambini, anzi da bambinette.

E allora su, facciamoci forza, stringiamo il nodo in gola e ricacciamo giù il pianto e, quando non ce la facciamo proprio più, versiamo qualche lacrima, ma di nascosto. Siamo grandi, no?

Sì siamo grandi, ma spesso sembriamo piccoli uomini e piccole donne in balia d'un mare d'idee sbagliate, che annega il nostro mondo interiore e tiene sommersi i nostri sentimenti, in modo che non possano giungere agli altri e alla fine, di fronte alle cose più profonde della nostra vita, ci ritroviamo molto spesso soli.

Come ad esempio di fronte al dolore.

Nella vita il dolore è inevitabile, ci tocca tutti prima o poi, in un modo o nell'altro: la morte di una persona cara, la separazione da qualcuno o da qualcosa di importante per noi, il ricordo dei momenti passati che non tornano più, il sentirsi trattati male o rifiutati e così via, fino al vero e proprio dolore fisico.

E' assai diffusa l'idea che il dolore vada affrontato in maniera composta e riservata, cioè senza lasciarsi andare al pianto, in particolar modo di fronte agli altri.

Eppure il modo più naturale di reagire al dolore è proprio il pianto, come c'insegnano bambini ed animali.

Perché dunque impedire, limitare o nascondere questa espressione naturale dell'organismo?

...ed ogni volta che aprirai la porta al tuo dolore, riprenderai una parte della tua forza...

LA FUNZIONE PSICOSOMATICA DEL PIANTO

Abbiamo imparato da bambini che non va bene piangere, soprattutto dopo una certa età: c'è rimasta l'idea che piangere fa male.

Ciò è del tutto falso.

Quando siamo pieni di dolore, la sofferenza non è solo mentale, ma anche fisica: il dolore ci preme nel petto e ci stringe il cuore, il pianto ci sale su verso la gola e verso gli occhi, pronto a sgorgare come un ruscello in piena.

Di solito esprimiamo queste sensazioni con frasi tipo: "mi si spezza il cuore", "sento un peso nel petto", "ho un groppo in gola".

Non sono frasi astratte, descrivono veramente la sensazione di ciò che accade in corpo, cioè da una parte la pressione, soprattutto nel petto e nella gola, del dolore e del pianto che vorrebbero uscire e dall'altra la tensione dei muscoli del petto e della gola, e di altri ancora, che fanno da argine.

Quanta tensione inutile, anzi dannosa!

Se lasciamo uscire il pianto, almeno nei casi in cui la situazione lo consenta, sentiremo allentare la pressione e la tensione.

Certo non ci libereremo del dolore, ma ne potremo sciogliere una parte e ci libereremo almeno di quella sofferenza dovuta al nostro ricacciarlo indietro.

Del resto, quando c'è il dolore, anche il mandarlo giù non serve a cancellarlo: potremo forse dimenticarlo, ma a costo di tensioni fisiche con le quali dovremo abituarci a convivere con inutile danno alla nostra salute.

Infatti alcuni gruppi di muscoli con i quali blocchiamo il pianto sono gli stessi che adoperiamo per la respirazione: mantenendoli contratti, per soffocare il pianto, togliamo elasticità ai movimenti del nostro respiro, che ne risulterà limitato.

Più questa situazione si ripeterà, più ne risulterà limitata anche la nostra vitalità e la nostra salute.

E' meglio allora farci un bel pianto, che lascia aperta la strada della vita e ci permette di entrare in contatto con il nostro dolore e di riprendere forza, per risalire poi la china verso il nuovo piacere.

Possiamo dunque affermare che il piangere fa bene.

Stiamo parlando del pianto pieno e libero, che esce con le lacrime e i singhiozzi, non del pianto sommesso e trattenuto e tanto meno del piagnucolare o lamentarsi senza lacrime, espressioni del dolore imprigionato dalla paura e dalla vergogna di lasciarsi andare.

...ci vuole grande forza per risvegliare il sonno che hai nel cuore...

LA FORZA DEL PIANTO

Ci siamo abituati all'idea che il piangere sia un segno di debolezza e invece il trattenerci e il controllarci sia un segno della nostra forza.

Sono favole nere che ci hanno raccontato nell'infanzia e raccontano ancora tutti i falsi profeti dei doveri stereotipati e ciechi.

Ci vuole spesso più coraggio e forza a mostrare il dolore piuttosto che a nasconderlo.

In un certo senso è però vero che quando siamo pieni di dolore e ci lasciamo andare al pianto siamo più fragili, cioè più aperti e vulnerabili: è naturale quindi che non dobbiamo aprirci così tanto con chi non sa capire ed accettare questi sentimenti e potrebbe anzi usarli contro di noi.

Non sono certo le strade piene di gente sconosciuta, o i luoghi di lavoro, le situazioni adatte per mostrare i nostri sentimenti più profondi.

Con le persone che ci sono vicine, con le quali abbiamo un rapporto di fiducia, è possibile invece lasciarci andare quando è il momento giusto.

Del resto siamo tutti molto fragili in certe situazioni della vita e l'unica reale differenza è tra colui che lo ammette e chi è invece abituato a chiudere gli occhi e a nascondersi.

Se dunque saremo capaci di raccogliere tutta la nostra forza ed il nostro coraggio per manifestarci alle persone vicine al nostro cuore, faremo il nostro bene e quello loro, poiché il messaggio chiaro, forte e pratico sarà che, all'occorrenza, potranno fare altrettanto con noi.

E questo è senza dubbio di grande rilevanza nell'amore.

Se dunque nel dolore il sostegno che ci viene dagli altri è così importante, nel nostro viaggio sarà fondamentale accompagnarci a qualcuno che abbia spalle abbastanza solide, e soprattutto cuore, per saper reggere il peso dei nostri bagagli di dolore che spesso ci aiuterà a portare.

Perché chi vede il diavolo nel pianto scapperà in cerca dell'acqua santa delle mille parole di conforto, che non servono certo per scendere nel cuore, e ci offrirà, nel migliore dei casi, un sostegno di tipo spirituale.

Chi ha percorso la strada che passa per il pianto, ci potrà accompagnare nel nostro viaggio al centro della terra del dolore, dove si va con poche parole e con molta emozione.

Spezzate dai singhiozzi torneranno alla luce, dal passato del nostro cuore, le parole del nostro dolore: allora, insieme alla nostra guida che ci terrà per mano, ascolteremo tutte le parole che non abbiamo detto nel passato ed abbiamo ingoiato insieme con il pianto.

Sarà un momento di liberazione della forza più tenera del cuore: quella che poi ci servirà per ritrovare tutto il nostro amore.

...e un passo dopo l'altro, il cuore dell'infanzia si aprirà e lo potrai incontrare nei movimenti della creazione: dentro le fantasie delle tue favole, nei giochi dei tuoi sogni...

RISVEGLIARE IL CUORE BAMBINO

Viaggiando nell'infanzia del nostro corpo e cominciando a ritornare in contatto con i sentimenti negati, risveglieremo piano piano il nostro cuore bambino e la nostra primitiva capacità di accarezzare la realtà con fantasia, spensieratezza e gioco.

E non sarà cosa da poco: fantasia, spensieratezza e gioco sono fondamenta preziose nell'amore, senza le quali esso si riduce ad una confezione d'immagini mentali.

Sarà in parte necessario ritirarci dal mondo per poterlo riabbracciare con il cuore bambino: si tratterà d'interrompere i canali abituali della nostra comunicazione dell'amore, pieni di schemi fissi, d'immagini rituali, di giochi di potere.

Questa è la condizione per potere riaprire altri canali che attingano dal cuore la gioia, la freschezza, i giochi di piacere.

Ma non è cosa questa che si ottenga senza tempo e lavoro.

Senza tralasciare il lavoro corporeo e la meditazione, per coltivare i sensi e i sentimenti, che sono la via maestra del nostro viaggio, potremo praticare altre esperienze.

Potremo sviluppare la nostra fantasia creativa e la nostra vena artistica, secondo le nostre inclinazioni e cercando di tenerci fuori dagli schemi della produttività rivolta al palcoscenico del mondo e ai nostri bisogni di potere e d'immagine.

Si tratterà d'incoraggiare la spontaneità di quelle doti di cui è ricca l'infanzia e che spesso vengono soffocate o male indirizzate dall'oppressione adulta.

Con la spontaneità e con il rispetto dei suoi tempi interni, ricomincerà a parlare il cuore bambino che vive dentro di noi, a volte con forza tale che, senza particolare predeterminazione, potrà acquistare anche un suo potere sul mercato del mondo.

Potremo coltivare inoltre il gioco, ognuno a modo suo: un gioco di movimento e sensazioni, non il gioco mentale.

Il gioco dei bambini è un gioco per l'appunto di movimenti, di sensazioni e di fantasia.

I nostri giochi mentali, che ci chiudono in gabbia, non fanno parte del nostro lavoro, anzi il lavoro sarà cercare di limitarli, in modo che non occupino troppo spazio e troppo tempo della nostra esperienza, che possa così restare aperta alle sensazioni, alle emozioni e al movimento del corpo che le nutre.

Su questa strada ognuno di noi potrà incontrare i suoi giochi e le sue fantasie e cominciare a toccare i sogni del suo cuore bambino.

I sogni ad occhi aperti e ad occhi chiusi ci raccontano molto della storia che abbiamo dentro e che stiamo cercando: stiamo cercando le radici del nostro cuore bambino, per ritornare là dove ha perduto, un giorno dopo l'altro, la forza dell'amore.

...e tornerà la gioia nella tua favola...

IL BAMBINO CHE NON SAPEVA RIDERE

Ioao era un bambino molto intelligente, forse il più intelligente del villaggio.

Sapeva fare tutto quello che può fare un bambino di sei anni e in più era capace di cose che altri non si sognavano nemmeno, come parlare nella lingua dei gabbiani o svegliare la voce del mare addormentata nelle conchiglie.

Una sola cosa non sapeva fare: ridere.

Il medico del villaggio aveva capito ben presto che non c'erano medicine adatte per

Un giorno chiamò Ioao e gli disse:

"Senza ridere vivrai solo la metà della tua vita, ti accontenti?"

"No - rispose Ioao - la voglio vivere tutta."

"Allora fa come ti dico, - disse il vecchio medico prendendogli la mano - parti al levar del sole e cammina sempre verso oriente: non ti fermare mai fino a quando non avrai imparato a ridere."

Ioao così fece, camminò per giorni, mesi, anni e divenne uomo.

La fama della sua intelligenza si era diffusa per tutte le terre che aveva attraversato, ma egli era sempre incapace di ridere.

Ormai vecchio e saggio, un giorno guardandosi allo specchio, disse a se stesso:

"E' tempo di tornare al villaggio dal vecchio medico e di dirgli che la sua ricetta non funziona."

Si rimise in cammino al calar del sole e camminò sempre verso occidente per molti anni.

Dove passava rivedeva le terre e le genti che aveva incontrato nella sua vita e tutti lo benedicevano e lo ringraziavano per i suoi consigli che si erano rivelati preziosi.

Alla fine giunse al suo villaggio in riva al mare e dopo aver salutato i gabbiani ed ascoltato le conchiglie si recò alla casa del vecchio medico.

Aprì una vecchia tutta bianca nei capelli e nel vestito e gli disse che il dottore era morto ormai da tanto tempo, ma che aveva lasciato una lettera per lui.

Ioao aprì la lettera e vide scritte con un inchiostro verde queste parole:

"Se non hai ancora imparato a ridere vuol dire che sei un citrullo e dovrai ripetere tutto da capo."

"Non è possibile! - esclamò Ioao e scoppiò in una grande risata che sembrava non finire mai.

Rise per un giorno intero senza mai fermarsi e alla fine si ritrovò bambino.

"Ioao, Ioao!" - sussurrano ancor oggi le conchiglie ridendo in riva al mare.

"Ioao, Ioao!"- ridono i gabbiani quando nasce il sole e si specchiano volando sull'acqua.

E la voce di Ioao risponde da oriente e da occidente, nascosta nelle risate di tutti i bambini che hanno voglia di ridere.

...e ti riprenderai tutta la primitiva capacità di ridere, che per il cuore è una cosa molto seria...

LA FORZA RICREATIVA DEL RIDERE

C'è una verità profonda nella favola di Ioao: il ridere ci fa tornare bambini, ci toglie di dosso per qualche momento i pesi della nostra età adulta, ci fa sentire nuovi e pieni di vita.

In effetti questa non è un'illusione: il ridere è una specie di scuotimento interno che smuove gran parte del nostro corpo, allentandone le tensioni, anche le più profonde. E' come se un magico massaggio interno sciogliesse queste tensioni ridandoci freschezza e vitalità: alla fine ci ritroviamo con il respiro più aperto, con il corpo più rilassato e pieno di calore e con un senso di benessere fisico che ci danno l'idea di come il ridere sia un potente meccanismo spontaneo di rivitalizzazione e di rinnovamento del corpo.

Ci sono pochi altri momenti simili nella storia del nostro organismo.

Naturalmente stiamo parlando di quella risata piena e sonora che esce spontanea come una cascata d'acqua fresca di montagna, quella risata di gusto, fino alle lacrime, che chiamiamo il ridere a crepapelle.

Non sempre ci concediamo la libertà di una risata del genere e spesso ci limitiamo a sorridere, a ridacchiare senza far troppo rumore, senza spalancare troppo la bocca, spesso a denti stretti, magari ironicamente.

Quando la risata è piena e sonora succede un piccolo miracolo nel nostro corpo: i muscoli che di solito sono tesi si rilassano.

Primo fra tutti il diaframma che è il muscolo principe della respirazione: si tratta di un muscolo di grande importanza, perché più esso è rilassato più ci è facile far entrare e far uscire pienamente e liberamente l'aria mentre respiriamo.

Altri muscoli molto importanti per la respirazione, che si rilassano quando ridiamo, sono quelli della pancia, quelli intercostali del torace e quelli della gola.

Il ridere ci aiuta dunque a riprendere il respiro in modo più aperto e più pieno e, poiché la respirazione è il motore primo della vita del nostro organismo, dopo una risata di gusto ci sentiamo più vitali e pieni di calore, come rinnovati e ringiovaniti. Ridere è infatti come ripulire l'organismo dalle tensioni accumulate: si può certamente vivere senza ridere, ma si vive solo a metà, perché il nostro corpo si muove solo a metà quando le tensioni lo tengono legato e a metà finisce per

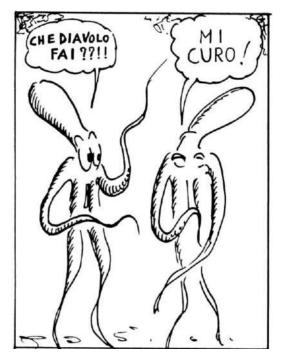
funzionare anche la nostra intelligenza. E' vera infatti la frase dei nostri antenati: "mens sana in corpore sano", cioè la mente è sana in un corpo sano; così come è vero del resto che il corpo è più sano se la mente è di buon umore.

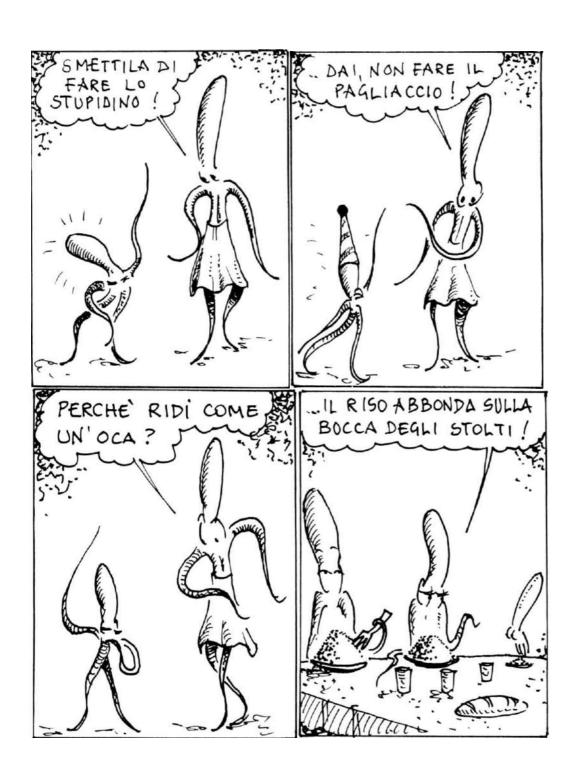
Anche la scienza ufficiale sta scoprendo l'efficacia salutare del ridere.

Ridere fa bene alla salute e aiuta a guarire l'organismo malato, perché quando ridiamo di gusto e come se ridessero dentro di noi tutte le nostre cellule che ritornano così a nuova vita: una buona risata è una preziosa medicina, e non ha effetti collaterali o controindicazioni e ciò del resto conferma il vecchio detto popolare che il riso fa buon sangue.









...e riderai dei vecchi pregiudizi...

LA CENSURA DOMINANTE

Ridere è dunque una cosa molto seria.

Eppure quante volte vediamo dei bambini scherzare e ridere di gusto e i genitori rivolger loro, dopo un po', frasi del tipo "smettila di far lo stupidino", "su non fare il pagliaccio", "perché ridi come un oca?".

Molti genitori non sopportano che i loro figli ridano troppo, hanno paura che possano diventare dei bimbi sciocchi e poco intelligenti.

Questa è un'idea sbagliata, che ha però radici assai lontane, infatti fin dai tempi antichi si diceva che "il riso abbonda sulla bocca degli stolti".

E' perciò diffusa nella mentalità comune la convinzione che ridere molto non va bene.

Molti di noi si son trovati da bambini a dover limitare la propria spontanea voglia di ridere e scherzare, perché questa dopo un certo limite non veniva più accettata dai nostri genitori: ora ci viene spontaneo fare la stessa cosa coi nostri figli.

I bambini ridono di gusto per vari motivi e in varie situazioni.

A volte esprimono in questo modo semplicemente la loro allegria, la loro vitalità, la loro voglia di vivere: ridere continuamente, anche per un nonnulla, è per loro come per gli occhi batter le ciglia, qualcosa che accompagna in modo naturale il loro ritmo di vita.

Cercare di limitare questo loro modo di ridere "senza un perché", è sbagliato e dannoso: sarebbe come costringere gli occhi a restare continuamente aperti, finirebbero certo per ammalarsi.

...e non avrai paura di ridere col corpo...

LA PAURA DEL DIAVOLO IN CORPO

Ridere è poi anche un modo per comunicare, per giocare e scherzare con gli altri; la risata spesso si comunica agli altri, si "attacca", passa da una persona all'altra e si diffonde insieme all'allegria tra chi ha voglia di farsi coinvolgere: il ridere fa ridere.

Questo è vero soprattutto per i bambini e per i ragazzi: ridono tra loro come se giocassero a palla, ogni risata lanciata verso l'altro ritorna sotto forma di risata e così via: è un gioco che può andare avanti per molto tempo, fino a che uno lascia cadere la risata dell'altro o fino a che non arriva un adulto che frena la risata come se potesse fare un danno, come una palla lanciata troppo forte; non c'è invece nessun danno in questo ridere libero, siamo noi adulti che ne abbiamo paura.

E' come se avessimo una voce dentro che ci dice: "Eh no, così è troppo!".

Sembra quasi che ci aspettiamo che possa saltar fuori il diavolo.

La nostra paura è legata in gran parte all'educazione ricevuta, che ha risentito della mentalità di un periodo in cui in famiglia, a scuola, in chiesa e in tutta la società la disciplina doveva esser ferrea e il ridere era un segno d'indisciplina.

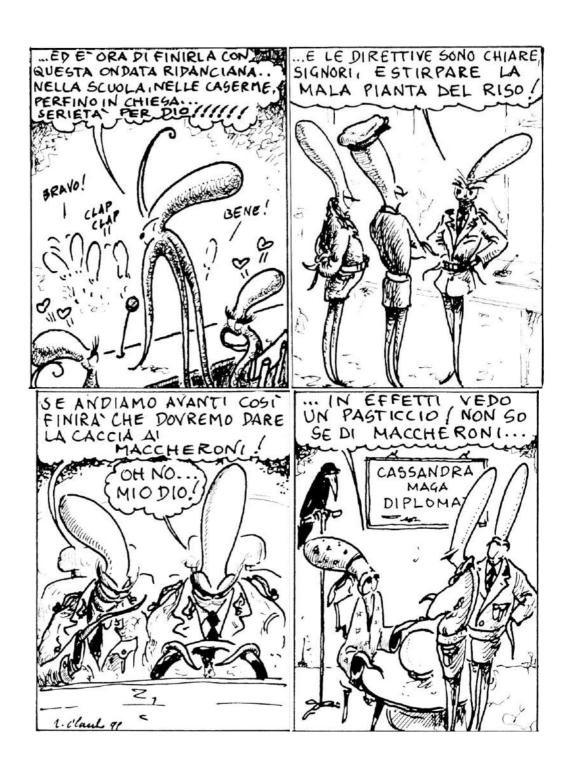
Oggi i tempi sono cambiati, ma qualcosa di allora è ancora vivo in noi.

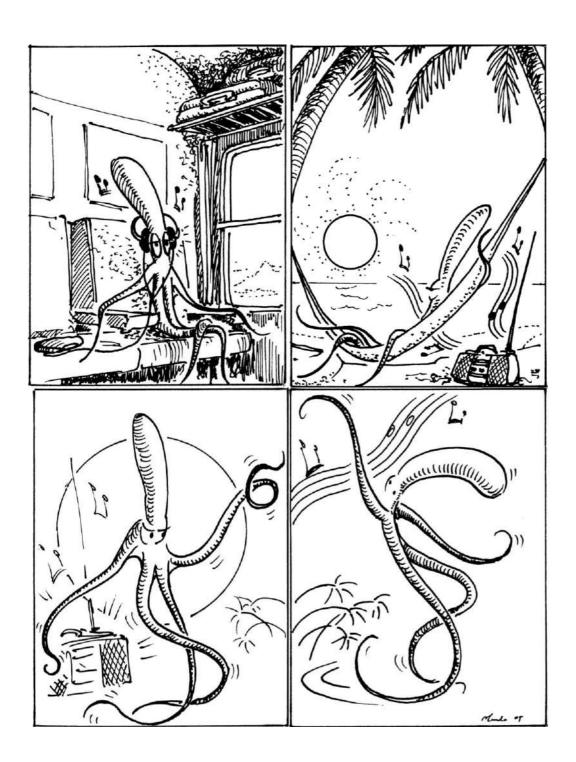
Quando i bambini ridono e scherzano spesso mettono in scena una specie di rappresentazione che, se lasciata libera, non ha niente da invidiare a un buon teatro comico.

Se noi adulti invece di dire "basta" proviamo a dire "ancora", molto spesso si alzerà il sipario e ci potremo divertire pagando il modico prezzo di un po' del nostro tempo e delle nostre abitudini mentali.

Nel nostro viaggio in cerca del piacere, perduto tra gli scogli della vita, potremo gradualmente recuperare la nostra primitiva capacità di ridere in modo naturale ed integrale e questo sarà un bene per la nostra energia.

Gira e rigira nel nostro mondo inconscio, rivedremo il piacere dell'amore giocare con il ridere del corpo: sarà la leggerezza più animale del nostro io, sarà il lasciarsi andare al movimento interno originario, insieme materiale e spirituale, che anima la vita e la rianima.





...con i piedi per terra ascolterai la musica del cuore e sentirai nel corpo l'energia che ti anima...

LA MUSICA MAESTRA

Durante il viaggio sarà bene portarci la nostra musica.

La musica ci accompagna, ci avvolge, ci segue, ci precede, ci fa cantare, ci fa muovere, c'invita a ballare, ci scalda il cuore.

Meglio ancora sarà quando la musica ci porterà con sé.

Schiavi come siamo dell'immagine da video, che c'ipnotizza giorno dopo giorno, ci tiene fermi su una sedia, ci seduce con i suoi giochi di prestigio, abbiamo un gran bisogno della musica, che ci smuove, ci libera, ci lascia la mente sgombra e gli occhi leggeri e aperti, risveglia ed accompagna i nostri sentimenti e invita al gioco quella parte di noi che dorme con un occhio solo e vuole rivelare il suo segreto.

Quando la sappiamo far entrare non solo nelle orecchie, ma in tutto il corpo, la musica è capace di arrivare dove non può nessuno ed ha il potere di far cantare ogni parte di noi.

La sua profondità risuona con la nostra, così come possiamo con essa andare in alto ed elevarci: ogni suono risuona dentro al corpo e nella mente e si abbraccia al coro dei rumori che già vivono dentro.

E' il tempo allora dello scioglimento, da cui sempre può nascere qualcosa.

Nelle lunghe notti del nostro viaggio, faremo molto bene allora ad accendere il nostro fuoco caldo sotto le stelle, che aiuti a riscaldare il movimento che abbiamo dentro e ci faccia ballare...ballare...ballare tutta la notte, senza mai fermare il gioco della musica e del piacere di poterla seguire in libertà, senza il dovere di rispettare schemi immaginati, modi obbligati e mode.

Ballando si muove l'energia nascosta nei buchi neri del nostro corpo, si risveglia il respiro primitivo e ritorna la forza.

Ballando si spengono i rumori dei pensieri, si sentono le voci più profonde del nostro io animale e l'anima può volare con i piedi per terra.

Sarà la gioia del cuore bambino.

...e non dovrai temere di tornare bambino: il bambino ha un futuro...

IN VIAGGIO CON L'INCERTEZZA

Il viaggio dentro l'infanzia sarà sempre un viaggio in compagnia dell'incertezza, della paura e della solitudine.

Il cuore bambino non si fa abbracciare così facilmente, spesso quando lo tocchiamo fugge in preda ai fantasmi delle sue storie lontane e ci lascia in balia dei nostri schemi mentali adulti, ai quali siamo abituati ad aggrapparci.

Ci troveremo così di nuovo appesi nel vuoto conosciuto, protetti dalla rete della nostra razionalità.

Far rivivere il cuore bambino fa paura alla razionalità adulta: i grandi devono occuparsi delle cose serie, non c'è tempo per bambinate che rischiano di far perdere i treni del dovere, del denaro e del potere.

Gli occhi degli altri non ci perdoneranno le debolezze infantili e questo non sarà soltanto una nostra paura, ma un'esperienza evidente e scoraggiante all'inizio del viaggio.

Gli altri, specialmente coloro che ci sono vicini, non accetteranno che ci allontaniamo dalla terra ferma dei vecchi rapporti, dalla palude dei ruoli fissi, dalla strada maestra dell'abitudine che essi hanno di noi.

Così, pieni di convinzione e sentimento, cercheranno di trattenerci dalle nostre follie, richiamandoci al senso della loro realtà.

La voce dei nostri cari sarà alleata alla nostra voce interna, che ci richiamerà continuamente al senso del dovere razionale, in special modo quando, con il nostro lavoro, andremo a risvegliare i sentimenti infantili negati.

In mezzo a tutte queste forze, oscillerà talvolta all'impazzata l'ago della bussola che indica la nostra direzione per il cuore bambino.

Saranno questi i momenti più difficili: la paura ci chiamerà da tutti e quattro i punti cardinali

Avere qualcuno al nostro fianco che ci sappia aiutare, ci eviterà l'angoscia di doverci fermare continuamente o di sentirci in un vicolo cieco da cui poter uscire soltanto ritornando sulla strada maestra convenzionale.

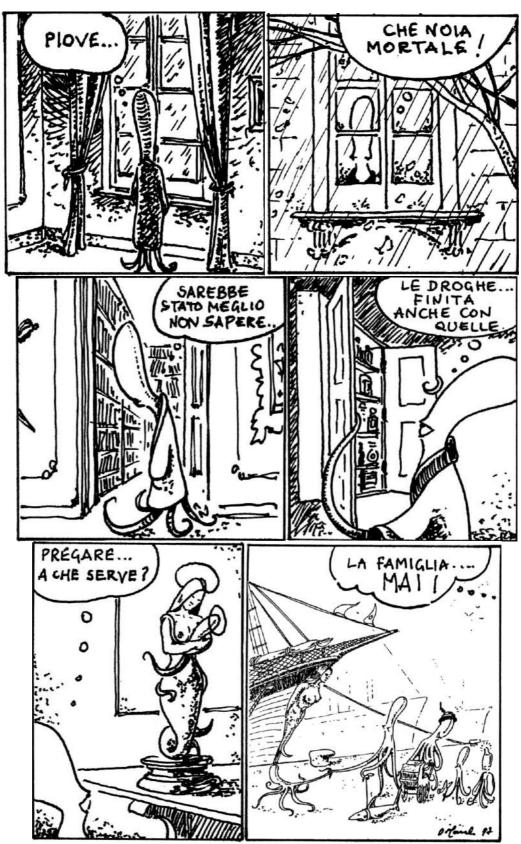
La nostra scorta ci aiuterà a vedere che sulle orme del passato ci staremo muovendo verso il futuro e che bisognerà entrare fino in fondo nell'infanzia per poterne poi uscire e costruire una realtà matura.

E questo in special modo nell'amore.

La nostra scorta ci aiuterà ad attraversare indenni gli scogli e le sirene del nostro tempo, verso la nostra Itaca, che è passato e futuro.

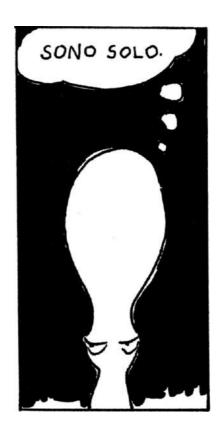
Le luci artificiali, che illuminano i riti e i miti del nostro mondo adulto, si accenderanno certo ogni momento per confonderci il volto delle stelle, nelle notti del nostro cammino.

Solo chiudendo gli occhi alle favole confezionate dai profeti del falso, ci sarà possibile trovare la nostra strada.



continua







...e meditando entrerai nei silenzi della tua solitudine...

LA SOLITUDINE DEL VIAGGIO

I momenti di solitudine saranno inevitabili nel corso del viaggio, anzi saranno indispensabili.

Il nostro cambiamento che riporterà a galla, giorno dopo giorno, la nostra primitiva sensibilità, farà sì che avremo bisogno per nutrirci di ben altro che non i passatempi preconfezionati dalle industrie di un mondo che coltiva apparenze.

Avremo sempre più bisogno di sostanza che non sarà facile trovare sui sentieri ordinari: il contatto profondo con gli altri e con gli elementi naturali.

Un contatto diretto, semplice e sincero, senza fiumi di parole e senza confezioni artificiali, con il canale aperto dei sensi e dei sentimenti.

Ma quando saremo ancora in mezzo al guado del nostro viaggio, non sarà facile aprirci in mezzo agli altri, costruire quei ponti sui quali sarebbe possibile incontrare quelli come noi, che hanno bisogno di vivere realmente il continuo spettacolo di questa vita e non si sentono paghi di starsene seduti ad ammirare qualcuno che lo vuol rappresentare.

E' per questo che allora ci troveremo molto più spesso soli, cercheremo la natura come compagna e dentro avvertiremo il dolce senso dello struggimento, che è il bisogno profondo di contatto.

Raccoglieremo allora ad uno ad uno questi momenti, come pietre preziose che serviranno per costruire il ponte verso gli altri.

Saranno questi momenti in cui sarà possibile incontrare ricordi ed emozioni del nostro io bambino.

Ricordare con sentimento vorrà dire liberare una parte del cuore.

Riabbracciare il passato e tenerlo presente è già prender per mano qualcosa del futuro e procedere uniti.

...e non aver paura della confusione: sarà l' onda profonda del tuo cuore...

LA CONFUSIONE POSITIVA

La confusione nel viaggio è una cosa positiva: coloro che hanno sempre le idee chiare in testa non arriveranno mai al cuore.

Un viaggio nell'inconscio è fatto di passi avanti e passi indietro, di soste senza sosta, di momenti che assomigliano a favole, come perle in un pozzo, e dell'acqua che scorre tutti i giorni nel medesimo senso.

Ma dove stiamo andando?

Ritrovare il senso della nostra storia è una ricerca che ci scuote e fa cadere, giorno dopo giorno, il coro delle illusioni che ci hanno fatto sognare.

Abbiamo chiuso gli occhi per non vedere più le cose che ci hanno fatto soffrire: riaprire gli occhi dopo i sogni e restare confusi è una cosa normale.

Il viaggio è un continuo risvegliarsi tra mille insicurezze e mille dubbi.

Mettere in dubbio il senso che abbiamo nella testa e cercare le redini del cuore ci farà fare, giorno dopo giorno, un passo dopo l'altro, il cammino tortuoso lungo le tracce della nostra storia, alla ricerca del nostro amore.

Abbiamo scelto questo viaggio, abbiamo scelto di marciare lungo una nuova strada, dove l'andare non è lineare e non è risaputo, dove per avanzare dovremo ritornare al punto di partenza, dove il sentiero è spesso ben nascosto, dove bisogna ritrovare il passaggio segreto del piacere infantile elementare.

E' la caccia al tesoro dell'amore.

...e nella confusione avrà voglia di correre il tuo cuore in cerca della propria libertà...

IL VENTO DEL CUORE

Il viaggio non sarà mai un viaggio fuori dalla vita: a volte potrà essere un ritiro, ma poi ritorneremo a navigare nel mare delle occasioni.

Non potremo restare inamidati per paura di farci stropicciare dalle mani del mondo, in attesa di aver recuperato un nostro io più saldo.

Non è mettendoci in disparte continuamente che potremo trovare l'isola del tesoro che stiamo ricercando, dove vive l'amore che abbiamo perduto.

Ci converrà pertanto navigare ed alzare le vele dei nuovi sensi, orientati dalle nuove capacità di sentimento, forti dell'esperienza che avremo già del viaggio.

Attraversare il mare non è cosa mentale che si fa stando a casa a meditare, è un esercizio continuo che combina il nostro lavoro di ricerca personale con le esperienze raccolte nel campo della vita.

E senz'altro nel campo della vita ci aiuterà il lavoro che avremo fatto nostro nelle tappe del viaggio, ma più forte che mai sarà la forza stessa della vita che ci verrà a chiamare, per portarci là dove soffia il vento del nostro cuore.

E sarà un bene per noi che cerchiamo l'amore, perché nel vento del cuore potremo riascoltare l'eco lontana della voglia d'amare piena di leggerezza del nostro io bambino, che certo prima o poi ci porterà di nuovo a incontrare l'amore.

Allora forse incontreremo ancora, con la gioia del cuore, tutto il peso delle deviazioni del nostro io dal senso primitivo del piacere, che è un incontro di sensi e desideri animali di contatto e compenetrazione, senza il peso d'immagini mentali e giochi di potere.

Ma quanti giochi di potere e quante immagini mentali e difese e chiusure abbiamo attraversato da bambini, nell'illuderci di riconquistare il nostro primo amore, quello per nostra madre e nostro padre!

Così è nata la nostra matrice che dà l'impronta agli incontri d'amore.

E prima o poi nel viaggio ne vedremo le tracce nella ripetizione delle nostre illusioni, maschere e rappresentazioni del bisogno d'amore perduto

Prenderemo coscienza e torneremo indietro, sulla strada che porta verso l'antica fonte della trasparenza.

...e scoprirai le radici dei tuoi miti e delle tue illusioni...

L' ILLUSIONE DELLA RIVINCITA

Quando la rete delle difese è fitta ed i suoi nodi legano i sentimenti, l'amore è imprigionato nei giochi d'apparenze e d'immagini e allora ci nutriamo d'illusioni. Spesso, ad esempio, invece del piacere che scioglie il corpo e il cuore, c'induriamo nel mito del potere e cerchiamo ogni giorno una vittoria, nel campo della vita e non di rado in quello dell'amore.

Le nostre ferite al cuore sono state ferite per amore e un giorno dopo l'altro, per protegger la nostra tenerezza, le abbiamo medicate con l'illusione.

Le sconfitte subite nel nostro bisogno di contatto, di accettazione, di protezione, di autonomia, di libertà, ci hanno colpito innanzi tutto al cuore e hanno lasciato il seme dell'orgoglio ferito, che è cresciuto con noi ed ha inventato il mito della vittoria

Era il nostro bisogno di rivincita: un modo per rifarci, coltivato nel cuore per lenire il dolore.

Ma il nostro cuore non è guarito mai, perché non si guarisce d'illusioni.

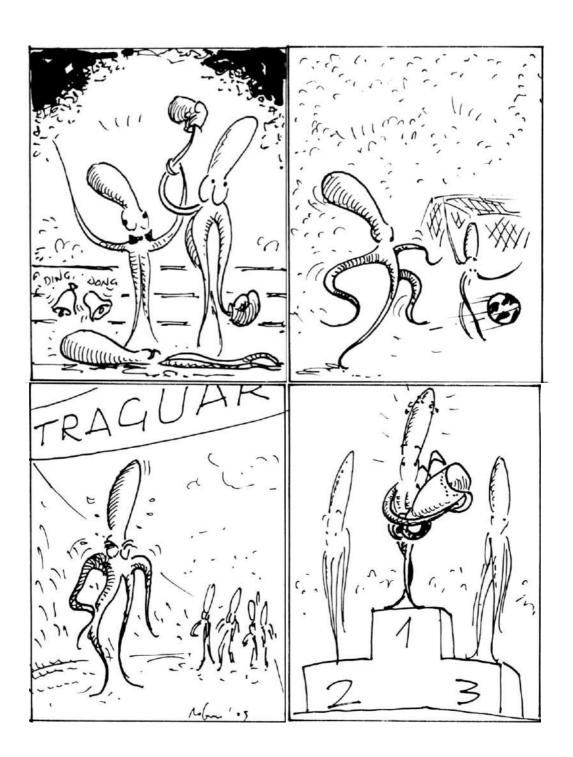
La voglia di rivincita e il nostro desiderio di vittoria sono solo illusioni.

Per rifarci davvero dovremo ritornare alle sconfitte e sentirne la rabbia, il dolore, la paura di esser calpestati e abbandonati: ritornare alle verità del cuore che abbiamo mascherato.

Di là parte la strada per l'unica vittoria che può guarire il cuore: la gioia dell'amore, che sola può far crescere l'autentico potere personale che libera la vita dai mille ruoli che ci tengono in braccio e non ci fanno crescere e ci legano agli occhi del passato.

E' la strada che porta gradualmente ad un'accettazione di quello che è stato, attraversando il regno dei nostri sentimenti, che abbiamo perduto da bambini quando l'abbiamo rifiutato per la troppa paura.

Con la forza più grande che abbiamo come adulti e con la nuova forza che ci verrà dall'esperienza che faremo nel viaggio, con l'aiuto di chi ci seguirà lungo il percorso che porta fino al centro di noi stessi, potremo ritrovare l'antica fonte della trasparenza.





...e prima o poi incontrerai il tuo mago o la tua strega, cadrai nell' incantesimo d' amore: comprenderai così che non puoi comprendere l' amore quando ce l' hai nel cuore...

GLI INCANTESIMI DELL' AMORE

La trasparenza è l'unica via che abbiamo per mostrare a noi stessi e agli altri quello che siamo: è la via dell'autenticità.

Ad essa ci avvicineremo in maniera graduale, un passo dopo l'altro, senza mai avere la sensazione di poterla toccare veramente.

Abbiamo dentro un mondo d'immagini riflesse, di luci oblique, di proiezioni e ci sarà sempre più di un velo sui nostri occhi che vogliono cercare di vedere nella fonte del cuore.

Prima di vedere un po' più in fondo, troveremo tutto il mondo incantato dell'amore che vuole volare e che si va a posare proprio là dove non c'è una base di sostegno che lo potrà tenere, e vola troppe volte verso il sole, sempre più su, dove il fuoco lo potrà solo bruciare, o vola via lontano per mondi sconosciuti e si perde tra file di farfalle e petali caduti.

Abbiamo ognuno la nostra immagine d'amore che c'incanta, il nostro mago o la nostra strega che ci fa impazzire.

Quando l'incontreremo l'amore ci porterà via lontano e ci farà volare.

Avremo un bel da fare a cercare ogni volta di prenderlo per mano e farlo ragionare. Potremo solo imparare ad amare, ad arrenderci all'onda e farci trasportare, a ritornare nel ventre primitivo e seguirne il respiro, a sciogliere le vene fino al fondo del nostro cuore.

...ma l'amore che cerchi non lo troverai mai nella casa del mago o in cuore ad una strega...

IL CANTO DELLE SIRENE

E poi verrà il momento di cominciare a lasciare l'illusione del mago e della strega, per incontrare l'amore umano, pieno di piccolezze e imperfezioni, immerso nei problemi quotidiani.

Ed infine imparare ad accettare la morte naturale del tempo dello stupore e sapersi fermare e trasformarlo nel tempo della costruzione dell'amore, che conosce ben altre meraviglie nella creazione della continuità e dell'intimità reale.

Altrimenti, dopo mille stupori, resteremo soltanto stupefatti di rimanere soli nella stupida lotta contro il tempo, che ci può dare solo quello che ha in ogni suo momento.

E i voli dell'amore hanno il tempo del sogno e, quando non si vogliono svegliare, finiscono nel mare delle illusioni, dove c'è solo un tempo più lontano per naufragare.

Soltanto ad occhi aperti potremo realizzare l'unico sogno vero dell'amore: mettere insieme i nostri sentimenti con quelli di qualcuno che si vorrà fermare insieme a noi, nella ricerca della trasparenza dentro alla relazione.

Ma per giungere a questo dovremo attraversare le molte ombre che ci avvolgono il cuore, scendere dal cielo delle stelle delle nostre illusioni con i piedi per terra e camminare sulle nostre gambe, lungo la strada maestra della nostra realtà.*

Alexander Lowen ha ampiamente elaborato questi concetti, soprattutto nel suo "Bioenergetica", Feltrinelli Editore, Milano 1983.

^{*} Il lavoro psicosomatico centrato sulla parte bassa del corpo, in particolare sulle gambe, aiuta l'individuo a radicarsi alla propria realtà terrena, identificandolo con la propria natura animale che cerca il piacere: è questa un'indispensabile integrazione all'impronta della cultura occidentale, che lo spinge verso mete intellettuali e d'immagine e lo induce ad identificarsi principalmente con la parte più "elevata" del corpo, in particolare con la testa.

...e dovrai riconoscere i tuoi sogni ed abbracciarli ad uno ad uno con grande tenerezza, prima di salutarli: l'amore che tu cerchi non è un sogno...

IL CASTELLO DEI SOGNI

Il viaggio arriverà prima o poi al castello incantato di tutti i nostri sogni.

Ci sono mille stanze, mille ritratti appesi, mille porte che portano a un ricordo.

E in quegli spazi tra immagini e ricordi vivono i nostri sogni, in compagnia delle nostre illusioni.

I più grandi tra loro sono i miti, che dettano le leggi su cui si muove ignara gran parte della vita.

Ritornare in quel luogo che abbiamo piano piano costruito fin da bambini, ogni volta che ci rinchiudevamo dopo qualche ferita a immaginare differenti realtà, ad inventare storie a lieto fine, sarà come tornare nella parte più tenera del cuore, sarà come abbracciare vecchi amici che ci hanno aiutato ad attraversare le nostre sofferenze, guardarli in fondo agli occhi e ringraziarli prima di salutarli.

Sarà un ringraziamento e un sacrificio.

"Siamo tornati dopo lunga strada, per incontrare ancora ogni nostra ferita e risentirne la pena con il cuore che dentro ci è cresciuto.

Vogliamo che di nuovo il nostro cuore si riprenda la forza di sentire che aveva abbandonato, quando piccolo, solo e senza aiuto era fuggito via.

Vogliamo riabbracciare tutta la nostra storia per intero, per reintegrare tutti i sentimenti e tutte le energie del nostro corpo e dare al nostro cuore tutta la sua grandezza naturale.

Vogliamo attraversare le terre di nessuno, per inchinarci infine a baciare di nuovo la nostra terra e coltivare un amore reale.

Veniamo da lontano e ci fermiamo ancora in mezzo a voi il tempo necessario per guardarvi negli occhi e ringraziarvi: e poi sarà l'addio."

...sarà solo l'inizio del cammino
per potere riprendere la forza nascosta nei tuoi sogni,
che altro poi non è che quella originaria
dei sentimenti del tuo cuore bambino...

TORNARE ALL' INCANTESIMO DEI SOGNI

Per uscire dai sogni dovremo ritornare ad abbracciarli e accarezzarli con tutta la pienezza del nostro io.

Come spesso succede nella vita dovremo entrare per poter uscire.

Ci vorrà tutto il tempo necessario ad entrare davvero e tutto quello necessario a salutarli quando sarà il momento.

E non sarà di certo un tempo di poco conto: conteremo più giorni di quanti credevamo fossero necessari, ma questo sarà il peso del passato in cui abbiamo sognato e del futuro che abbiamo sognato.

I sogni si mangiano il presente e incantano la mente.

Per riprenderci tutto per intero il presente reale, dovremo ritornare all'incantesimo che i nostri sogni hanno fatto per noi, quando hanno abbracciato e accarezzato tutto il dolore, la rabbia, la paura, tutta la solitudine e tutte le ferite del nostro cuore, nel più grande miracolo di amore per noi stessi della tenera infanzia.

Elementi primi di questo miracolo sono state le nostre sensazioni: quelle che ci venivano dalla realtà che ci viveva intorno e quelle che sentivamo muoversi e pulsare nel nostro corpo.

Tutte le volte che ci siamo consolati fermandoci a sentire e ci siamo incantati nel piacere, abbiamo costruito con i nostri pensieri uno scenario diverso da quello reale familiare, che ha fatto parte di quell'incantesimo.

Oggi che siamo in viaggio per ritrovare il piacere reale, possiamo lavorare con la contemplazione e la meditazione sensoriale e, giorno dopo giorno, ritornare all'incanto reale lasciando l'incantesimo dei sogni.













...e quando la ricerca avrà ormai preso il largo aprirai gli occhi e drizzerai le orecchie ai maestri del mondo, che sono dappertutto: con le parole e i fatti daranno maggior peso al tuo bagaglio per fare la tua vita...

I MAESTRI DELLA VITA

All'inizio del viaggio quasi tutti sentiamo il bisogno di un maestro che ci guidi.

E' un desiderio irrealizzabile, perché non c'è nessun maestro che ci potrà guidare verso la nostra città del sole.

Nessuno la conosce, nessuno l'ha mai vista: soltanto noi l'abbiamo visitata in qualche nostro sogno.

Essa riposa dentro il nostro cuore, sprofondata tra coltri d'illusioni e di falsi pensieri.

Un viaggiatore esperto, che ci possa aiutare a camminare, che si accompagni a noi e che ci aiuti a cercare la nostra direzione, una scorta fidata che ci segua mentre guidiamo noi la nostra vita: questo è il maestro che possiamo incontrare all'inizio del viaggio.

Ma quando il viaggio ormai ha preso la sua onda, quando è passato dentro a più di una tempesta, quando ha visto morire molti pensieri amici e qualche sogno, quando le sue esperienze nuove pesano più delle vecchie paure, siamo pronti per aprire di nuovo i nostri occhi ai mille insegnamenti che ci aspettano in ogni angolo del mondo, per bocca o per esempio dei più svariati tipi di maestri che popolano sempre le strade della vita e che abbiamo già visto e conosciuto con gli occhi dell'infanzia.

Per ogni nuovo passo da imparare c'è sempre disponibile, nel vento della vita, il nuovo insegnamento: lo dobbiamo soltanto riconoscere, raccogliere ed aprirgli la porta.

Molto di quello che possiamo imparare in questa vita, sta tutto scritto già dentro di noi: ce lo potrebbe raccontare il mare o la voce del vento, la luce della luna o i colori del sole, gli occhi immacolati di qualsiasi animale, la terra nuda che si veste di nuovo ogni stagione.

Ma per noi che viaggiamo nel mondo degli umani è più agevole raccogliere i messaggi da parole e da gesti che più ci rassomigliano.

Ciò è possibile quando noi stessi siamo disponibili, quando siamo aperti a ricevere i nuovi insegnamenti, senza però restare lì appuntiti a ficcare la nostra intelligenza negli angoli dei giorni, a rovistare a caccia di prodigi da cavalcare in fretta.

...incontrerai i maestri della vita quando rinuncerai all'antico sogno di aggrapparti al cielo per farti regalare una vita già pronta...

IL SOGNO DI UNA GRANDE GUIDA

Siamo aperti ai messaggi quando siamo impegnati nel senso della vita, con sensi, sentimenti, immagini e pensieri abbracciati in quell'unico momento che è la presenza dell'io nel fluire del tempo.

Non di certo se siamo indaffarati dentro a qualche chimera o distratti dai soliti pensieri, fondati sugli schemi abituali o di moda.

Siamo aperti ai messaggi quando stiamo seguendo il nostro corso, tenendoci per mano con le nostre incertezze e con il senso della nostra umiltà di fronte alla grandezza del nostro io profondo.

Non di certo quando stiamo aggrappati a una cordata di verità assolute elargite dall'alto e ci sentiamo certi di seguire una guida infallibile e più grande delle guide degli altri.

Forse abbiamo nel cuore l'illusione che ci prenda per mano un grande padre e ci guidi nel viaggio della vita, forse vorremmo stare sempre in braccio ad una grande madre, e questo tanto più quanto non siamo stati presi in braccio da bambini e non abbiamo avuto una guida adeguata.

Quando è così restiamo addormentati nei sogni dell'infanzia e non apriamo gli occhi ai mille insegnamenti della vita, che ci vengono incontro ogni mattino del nostro viaggio, e ad occhi chiusi facciamo molto spesso fantasie invece della vita e restiamo aggrappati al grembo onnipotente di qualche Grande Guida.

Ma quando arriverà per noi il momento del nuovo giorno, spalancheremo gli occhi in cerca della luce che viene dal profondo del nostro io e rischiara le cose della vita e ci accompagna incontro alla vita degli altri.

Quando i maestri ci verranno incontro da tutti quanti i punti cardinali del nostro viaggio, sarà il segnale che si sarà aperta una porta del cuore, che inizierà pian piano a farsi attraversare dalla vita degli altri.

...e un giorno dopo l'altro imparerai a non avere fretta di cambiare: ricordati che il tempo ed il respiro sono gli amici della tua ricerca...

PRENDERE TEMPO E RESPIRO

Il viaggio ha bisogno di tempo e di respiro.

Sarà meglio svitare dalla testa le mille lampadine ossessionate dalle scorciatoie.

C'è un tempo per ogni sentimento e l'attraversamento non è come sgusciare dei pistacchi e mangiarseli uno dopo l'altro, non è lineare come attraversare gli incroci sulla strada verso casa.

C'è un tempo che ci serve a riposare, anche quando non siamo ancora stanchi: posare nuovamente quello che ci sembra già afferrato dalla nostra coscienza affaccendata e che crediamo ormai di avere in mano per il nostro mestiere della vita. E' il tempo per depositare, assimilare, metabolizzare quel che si è mosso dentro durante il cambiamento, per sapere aspettare e non agire, con la fiducia degli occhi aperti dentro che qualcosa si sta ancora muovendo: è un atto, non agito, di umiltà della nostra intelligenza, che diventa più quieta e più profonda.

C'è un tempo invece per rielaborare, che vuol dire lavorare di nuovo a partire da un punto di partenza che era un punto di arrivo, per costruire nuove fondamenta al nuovo cambiamento.

Ci sono molti tempi differenti da saper aspettare e attraversare, che passano con noi nel nostro viaggio per poi lasciarci andare.

Dobbiamo, continuamente, metterci in movimento ed aspettare, sviluppare il senso del momento: ogni momento è il tempo del respiro, ogni respiro ci avvicina al tempo e ci aiuta a raccogliere il momento.

Il tempo della vita che vivremo, in questa forma attuale, è limitato: ma c'è molto più spazio per vivere ogni singolo momento della nostra presenza di quanto ne cerchiamo aggrappati al futuro, eludendo e illudendo i nostri sensi, limitando il respiro e il nostro tempo.

Durante il viaggio, come nella vita, perderemo senz'altro molto tempo, perderemo nell'ansia gran parte del respiro, ci sfuggirà la presenza dei momenti e vivremo distratti dai pensieri di superficie, dalle molte illusioni di futuro, dall'eco delle voci del passato.

Sarà lungo il lavoro di entrare nel presente, sarà un costante esercizio di respiro e apertura dei sensi, di orientamento verso il sentimento.

Perderemo qualcosa del passato, rinunceremo ai sogni del futuro, griderà il nostro cuore di dolore per la separazione: questa è l'unica strada per riunire la presenza dell'io. E' una strada che spesso ci sembrerà in salita, ma non è una salita sull'Olimpo, per rubare il segreto degli dei, è una salita nel mondo profondo del nostro corpo umano, alla riappropriazione della nostra immanenza.

E non c'è niente di più immanente del nostro io presente, che respira e si muove in contatto con la propria realtà e con quella che è intorno.

Nella lunga salita all'immanenza del nostro io presente, svilupperemo la nostra ricerca con la bussola ferma sul punto cardinale della vita.

E' alla vita presente che, sempre, dovremo quanto prima ritornare, per ritrovare il senso del piacere della realtà, che è l'isola perduta della nostra ricerca, dove vive nascosta la gioia dell'amore.

...e non aver paura di ritornare ancora sui tuoi passi: il viaggio alla ricerca del tuo amore è un viaggio dentro e dentro non si va sempre in avanti, si procede anche indietro...

IL CORAGGIO DI RITORNARE AL PUNTO DI PARTENZA

La prima fase del viaggio sarà probabilmente caratterizzata da un parziale ritiro dal mondo: ci muoveremo con poca esperienza nelle terre perdute dell'inconscio ed avremo bisogno di proteggerci.

Chi vive nel suo modo meccanico dentro al mondo ordinario contribuirà soltanto a riportarci nei vecchi meccanismi dai quali ci vogliamo allontanare.

Per questo ci ritireremo dal nostro vecchio mondo in cerca di orizzonti nuovi e più aperti, dentro a noi stessi.

Ma noi siamo partiti per ritornare: arriverà il momento in cui il nostro viaggio toccherà il punto del proprio ritorno.

Ritorneremo con molte cose nuove e spesso con la voglia di poterle mostrare.

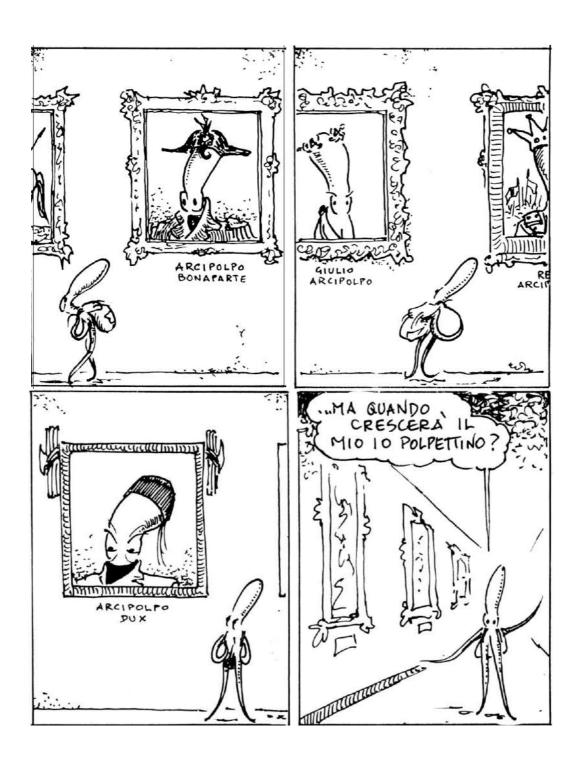
Ma nel mondo ordinario le cose nuove mettono paura a chi vive il suo tempo nel ripetere il vecchio avanti e indietro.

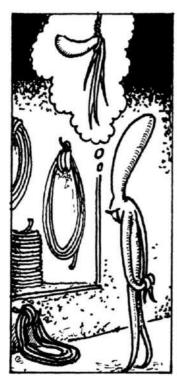
Dalla paura di vedere cambiare gli altri nasce spesso il giudizio negativo, il rifiuto, l'invidia, la derisione e a volte la durezza.

Sarà questo il sale che dovremo assaggiare una volta tornati.

E certo tutto questo è molto sciocco ma, anche quando ciò ci sarà chiaro, non sarà meno amaro il gusto di tornare in mezzo agli altri ed in particolare a coloro a cui vogliamo bene.

Sarà arrivato allora il tempo di digerire e assimilare.

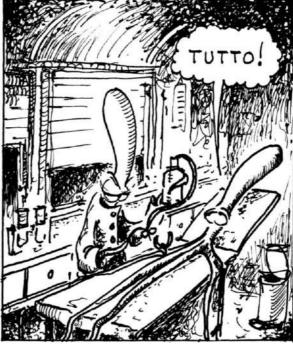












...e non dovrai temere se a una svolta del viaggio ti sentirai più piccolo: sarai dentro a una nuova dimensione...

IL RIDIMENSIONAMENTO DELL' IO

Durante il nostro viaggio vivremo in una nuova dimensione: non dovremo quindi misurare la grandezza degli eventi con il metro ordinario.

Nella vita ordinaria gli eventi hanno una loro grandezza preordinata e standardizzata dal programma mentale che ci guida.

E' un programma elaborato nei primi anni della nostra vita, che ricalca gli esempi e gli insegnamenti ricevuti dai nostri genitori e da tutto il corteo dei vari educatori: maestri, religiosi, professori, uomini di cultura, ammaestratori dei diversi circuiti dei mass media, santi della politica e delle varie chiese e dei del firmamento d'ogni spettacolo.

La grandezza dei vari accadimenti della vita è vista spesso da un ottica distorta che confonde l'immagine e il reale, il passato e il presente: quello che è stato piccolo quando eravamo piccoli non può apparirci grande neppure oggi e quello che era grande allora rimane grande ancora dentro di noi.

Nella staticità della vita ordinaria, piangere è segno di meno dignità che non impettorirsi in un'inamidata e poco salutare riservatezza.

Fare la voce grossa è spesso visto come forza più grande di quella di chi scende dall'orgoglio dell'io per cercare l'incontro con gli altri.

Ridere è visto come poco serio e a volte molto stolto, mentre si dà prestigio alla seriosità dei falsi atteggiamenti conditi di retorica.

La paura che accompagna per mano chi si muove lungo la strada del cambiamento, che protegge dal male e fiuta l'aria attorno per mantenere il giusto orientamento verso ciò che fa bene, viene chiamata pusillanimità, mentre grandioso eroe è chi non si dà cura del pericolo, nemmeno della morte, e galoppa accecato verso l'ultima fine del suo mito e della sua esistenza, in nome di valori che stanno troppo in alto per essere guardati da vicino e spogliati della grandiosità che li riveste e traveste.

In troppi casi l'ordine che governa il nostro mondo e produce i valori sulla base del proprio tornaconto si fa credere grande, quando di grande ha solo l'endemico bisogno di stare sopra gli altri e sbarcare la vita in mezzo alle illusioni di potere, fin quando precipiterà giù dal proprio cielo per esser calpestato da tutti i miserabili che invidiano la vita dei potenti.

Maggiore dignità viene solitamente attribuita a chi sta tutto d'un pezzo appollaiato sui suoi principi, senza cambiarli mai, in nome di un'inossidabile coerenza che chiude gli occhi alla vita ed al suo rinnovarsi, mentre meschino sovente è ritenuto chi sa seguire il vento della vita con la propria bandiera e cambiare la rotta, orientando sul nuovo la sua strada.

L'elenco delle sproporzioni, degli opposti scambiati, dei paradossi e delle verità da baraccone potrebbe continuare.

Così gira il mondo ordinario intorno ai punti fermi del passato.

Durante il nostro viaggio, non ci potremo più fare guidare dai nostri vecchi punti cardinali: saremo nella nuova dimensione di chi cerca la via della sua storia attraverso la forza dei suoi sensi e dei suoi sentimenti, e costruisce la mappa della vita con animo e intelligenza nuovi.

E' normale perciò che in una prima fase, ci sentiremo più piccoli di quelli che amano fare i grandi: loro saranno impegnati a gonfiarsi d'immagini e d'imbrogli, noi ci staremo invece riducendo dell'ingombro dei miti e delle icone che illudono la vita che ha perso l'orizzonte della gioia, loro avranno bisogno di sentirsi più grandi per giocare al potere, noi avremo invece un gran bisogno di tornare bambini per giocare di nuovo con l'amore.















...e quando toccherai la tua durezza sarai vicino alla tua tenerezza...

LE DIFESE DEL CUORE

Viaggiando in mezzo agli altri entreremo in contatto continuamente con le nostre chiusure e questo sarà un passo verso nuove aperture.

Ogni nostra apertura deve pur partire, ogni volta, da una nostra chiusura e quindi non dovremo perderci d'animo ogni qual volta incontreremo un nostro nucleo duro: lavoreremo con calma per aprire e liberare quello che abbiamo dentro.

Quando con la durezza nascondiamo qualcosa agli altri e a noi stessi, di solito cerchiamo di proteggere qualche cosa di tenero: a ben vedere potremo quasi sempre rintracciare qualche ferita al cuore.

Le ferite al cuore hanno indurito il nostro io che ha cercato così di difendere la propria tenerezza.

Attraversando la nostra durezza arriveremo al cuore dell'infanzia.

Per ritornare alla gioia dell'amore dovremo curare le nostre ferite, ma per guarire davvero dovremo ritornare alla profondità della prima ferita, quella che si è aperta coi nostri genitori.

Ma le ferite al cuore non possono guarire con il sale che abbiamo nel cervello: dovremo aprire la nostra crosta dura, dovremo vincere la paura, dovremo entrare nel dolore.

E' un'operazione che andrà fatta per gradi, non potremo affondare la lama e tagliare: il tempo necessario lo vedremo sul campo, non potremo trovarlo dentro a nessun manuale.

La durezza si potrà aprire soltanto con molta tenerezza, ma poi al momento giusto ci vorrà decisione.

Incontreremo vari strati di durezza, ognuno col suo volto, ognuno col suo grido di paura, ognuno col suo pianto di dolore.

Incontreremo forse il volto del disprezzo, che copre la paura del rifiuto che ci ha umiliato e nasconde il dolore disperato del nostro cuore abbandonato e solo.

Incontreremo forse, prima o poi, il grido della rabbia che batte nelle vene ed ha paura di uscire e fare il male di chi vorrebbe amare e lascia il cuore stanco e addolorato.

E forse incontreremo la voce dell'amore nascosto dentro all'odio.

E nel profondo, chiuso nel labirinto degli specchi delle nostre immagini, potremo ricercare il vero volto del nostro antico sogno dell'amore.

Ma dovranno calare mille soli e mille ritornare e dovremo ogni giorno meditare, osservare che cosa abbiamo dentro, raccogliere dal mondo i nuovi insegnamenti e prendere coscienza a poco a poco, per arrivare infine a riappropriarci dell'immagine interna dell'amore.

...dovrai attraversare tutto il mondo delle antiche difese costruite negli anni dell'infanzia...

LA FORZA DELLE DIFESE CARATTERIALI

Il viaggio dentro al corpo e dentro al cuore, alla ricerca dei sentimenti negati, non è cosa facile, neppure quando il tempo può sembrare maturo.

Bisogna superare ad uno ad uno i numerosi blocchi delle nostre difese.

Quando negli anni dell'infanzia abbiamo scollegato la consapevolezza dal flusso di quelle sensazioni che traducevano i nostri sentimenti rifiutati, abbiamo fatto un grande lavoro nel corpo e nella mente.

Abbiamo costruito nel corpo tutto un sistema di contrazioni muscolari, di anestesie parziali, di blocchi e di dirottamenti di energia e abbiamo predisposto nella mente un insieme di negazioni, di mascheramenti, di manipolazioni di quei dati che riuscivano ad ingannare le difese del corpo.

Abbiamo fatto davvero un buon lavoro!

Abbiamo protetto il nostro cuore tenero e aperto e la nostra coscienza appena nata dalla ripetizione di ferite troppo pericolose per allora.

Tutto il nostro apparato di difesa, che è cresciuto con noi ed è parte integrante della nostra struttura personale, di quell'insieme di caratteristiche del corpo e della mente che chiamiamo carattere, è una santa alleanza primitiva delle nostre energie più legate alla vita, che ci ha protetto e difeso dal dolore, chiudendo alcune porte del nostro io e lasciando un passaggio limitato per l'amore e il piacere.

E l'amore e il piacere hanno attraversato il nostro io nei modi, nelle situazioni e nella quantità che erano possibili nell'ambito della relazione che avevamo coi nostri genitori.

Per quanto siamo in seguito cresciuti, nella vita e nel viaggio, ci ritroviamo ancora spesso in braccio alla nostra struttura protettiva, a tutte le difese ben nascoste e ben salde che ci sono servite da bambini, ma che ora ci legano la vita, del corpo e della mente, coi nodi del passato.

...sarà un grande lavoro personale di ricerca nel corpo e nella mente...

ATTRAVERSARE I BLOCCHI SOMATICI E MENTALI

Ora che non siamo più bambini teneri e dipendenti, bisognosi di tutto e ad ogni costo, possiamo abbandonare le difese.

Attraversare i nostri blocchi, somatici e mentali, per aprirci al contatto col presente, sarà un lavoro costante che accompagnerà ogni tappa del nostro viaggio: ed ognuno di noi seguirà il suo tragitto, percorrendo i sentieri più accessibili che portano all'interno della propria struttura caratteriale.

Sarà un tragitto diverso per ognuno, che avrà però dei tratti fondamentali che saranno simili per molti, perché diversa è la storia e la struttura personale, ma come esseri umani cresciuti dentro a culture sin troppo simili, in merito al rispetto dei sentimenti della prima infanzia, abbiamo conosciuto molte esperienze analoghe.

Questo ci renderà più facile il nostro viaggio dentro alle difese, alla ricerca dei sentimenti che abbiamo rifiutato: potremo far tesoro dell'esperienza che avremo accumulato nell'incontrare le difese degli altri.

Si somigliano infatti le difese con cui teniamo a bada il nostro cuore ed è molto più facile notarle e riconoscerle se le vediamo all'opera negli altri, meglio ancora se l'altro ha un rapporto con noi in cui c'è sentimento, perché così le possiamo sentire a livello viscerale quando sono dirette verso di noi.

Sarà possibile dunque incontrare molte facce delle nostre difese sulla strada del rapporto con gli altri.

Individuare tutti i vari aspetti delle difese caratteriali sarà un primo passo nella direzione dei segreti nascosti negli angoli più bui del nostro cuore.

Vedere, riconoscere e capire i nostri meccanismi di difesa non basta tuttavia per liberarsene ed aprire la porta ai sentimenti che avevamo negato.

...e un passo dopo l'altro potrai entrare nei luoghi più profondi del tuo cuore bambino, per poterne poi uscire con il cuore più grande: soltanto un cuore grande è capace di amare...

LAVORARE SULL'ENERGIA DEI SENTIMENTI

Abbiamo fatto davvero un buon lavoro nella tenera infanzia!

Abbiamo costruito difese molto salde, che non si faranno certo smantellare solo perché non le vogliamo più.

Hanno tutta la forza del passato, accumulata giorno dopo giorno sulla strada maestra della vita.

Bisogna aver pazienza e lavorare modestamente, come una formica, per il nostro domani.

La nostra nuova voglia di cambiare è poca cosa oggi, di fronte alle difese del passato ma, goccia dopo goccia, sapremo aprire un varco, per cui possa passare qualche frammento dei nostri sentimenti rifiutati.

Come formiche dovremo lavorare per sciogliere nel corpo le tensioni, per nutrirlo di tempo e di respiro, per rendere più vivi i nostri sensi e mantenere vitali i contatti con le sensazioni viscerali, che forniscono il mezzo ai nostri sentimenti rifiutati con cui possano farsi di nuovo riconoscere dalla nostra coscienza.

Durante il nostro viaggio, giorno per giorno, verranno a galla i nostri sentimenti, talvolta lentamente, talvolta in modo rapido e deciso, abbracciati a ricordi reali oppure immaginari del tempo dell'infanzia.

Ogni volta che ritornerà a galla un sentimento si aprirà una frattura dentro al nostro sistema di difese e, un giorno dopo l'altro, con le nuove aperture si potranno allentare le dure maglie del nostro carattere e potrà circolare vita nuova dentro alla nostra vita.

Quanta energia vitale è rimasta inespressa e intrappolata insieme ai sentimenti rifiutati e quanta invece ne abbiamo spesa ogni giorno, e ancora ne spendiamo, per ingabbiarli e per tenerli a bada!

Tutta questa energia e molta altra ancora, creata dall'apertura verso il mondo, ci verrà incontro da fuori e da dentro lungo il cammino del nostro viaggio.

...imparerai a non innamorarti dei perché, non è stando di punta per scovarli che ti avvicini al cuore: rimani nel profondo dei tuoi sensi e dei tuoi sentimenti, vedrai che i tuoi perché ti seguiranno...

IL LAVORIO MENTALE INUTILE

Ci capita talvolta di alzarci una mattina con un senso di vaga depressione, senza saper perché.

Ripensiamo magari al giorno prima e non ci viene in mente nulla che ci aiuti: sarà stato forse un sogno, oppure il tempo che sta cambiando, o forse solo un poco di stanchezza.

A volte la prendiamo così e allora la smettiamo di cercare, a volte invece ci fissiamo nel volere capire a tutti i costi e ci spremiamo il cervello per tutta la giornata.

I motivi dei nostri stati d'animo emergono più spesso quando non li cerchiamo, come se avessero bisogno, per potere venire in superficie, delle acque calme di una mente tranquilla e non della tempesta dei perché.

Ci capita altre volte, mentre guardiamo un film, di restarne colpiti profondamente, ci viene da piangere o ci prende l'angoscia o qualche altra emozione: spesso però non ne sappiamo dare una spiegazione convincente.

Lo stesso ci succede di fronte a uno spettacolo del mondo naturale, ad un'opera d'arte o magari soltanto a una canzone.

Anche le simpatie per le persone non ci risultano sempre tanto chiare, soprattutto di fronte a qualcuno che ci mette alle strette coi perché.

Per non parlare dell'innamoramento!

In tutti questi casi, molte volte, le risposte verranno a galla col passare del tempo.

Il perché è quindi in molti casi la domanda senz'altro più difficile, che ci mette alle strette e non ci aiuta a trovare una risposta.

Se ad esempio qualcuno ci domanda "perché" ci piace tanto una persona, ci sembra che ci chieda una risposta chiara, che sintetizzi i motivi più importanti per cui ci piace: allora ci mettiamo a concentrarci razionalmente per cercare i motivi principali e molto spesso restiamo semiparalizzati e finiamo per non saper rispondere, oppure rispondiamo "perché sì".

Sulle questioni che riguardano i nostri sentimenti, il perché è una domanda impegnativa, molto meglio sentirsi domandare "cosa" ci piace di una persona: allora ci è possibile elencare tutto ciò che ci piace, senza la preoccupazione di iniziare da quel che è più importante.

Un'altra domanda che ci rende più facile rispondere può essere ad esempio: "quando ti sei accorto che ti piaceva?"

In questo modo possiamo ricordare molte cose aggirando lo scoglio dei perché. Attraversando la tranquillità con cui possiamo rispondere a domande più facili, verranno a galla con i loro tempi anche i nostri perché.

Purtroppo abbiamo spesso l'abitudine di tormentare noi stessi e gli altri con continui perché.

...dovrai fare davvero un gran lavoro: la tua falsa coscienza non si stancherà mai di richiamarti all'ordine mentale, per non farti cadere nel buio viscerale...

LA MALEDUCAZIONE RAZIONALE

L'ansia di dare subito una risposta chiara e razionale alle vicende della nostra vita, ci viene in buona parte dalla nostra cultura.

E' vero che capire le cose razionalmente e spiegarne il perché caratterizza l'intelligenza umana rispetto a quella degli altri animali, ma è vero anche che gli umani possono contare su vari tipi d'intelligenza.

Oltre a mettere a fuoco attraverso ragionamenti logici le cause e le conseguenze dei fenomeni, siamo in grado attraverso l'intuizione e le immagini mentali involontarie di metterci in contatto con altri aspetti della realtà, mentre col senso pratico e motorio siamo capaci di fare con il corpo cose che ormai ci sembrano normali, ma che in realtà sono meravigliose.

Afferrare il perché di un nostro comportamento, cogliere il sentimento che ha nei nostri confronti una persona, smontare e rimontare un meccanismo, andare in bicicletta, sono tutte espressioni d'intelligenza.

Questi diversi tipi d'intelligenza sono anche comandati da parti differenti del nostro sistema cerebrale: in generale l'emisfero destro controlla la nostra capacità intuitiva e creativa, mentre quello sinistro è sede dell'intelligenza razionale.

E` doveroso dare pari importanza a questi vari tipi d'intelligenza.

Essere razionali è dunque una qualità che non deve sottrarre lo spazio alla creatività, alla praticità e alla fisicità.

Nella nostra cultura dominante si privilegia di regola la razionalità con sacrificio delle altre qualità.

Di norma i genitori tempestano i propri figli di perché fin in tenera età ed ancora più occhiute e martellanti tutte le schiere di educatori marciano pressoché compatte sullo stesso binario.

Studenti con la testa che assomiglia a un computer, privi di senso pratico, che hanno perduto ogni creatività ed hanno il corpo mezzo addormentato, figurano talvolta tra i migliori nelle superscuole occidentali.

E il risultato purtroppo è sotto i nostri occhi, anche se spesso non lo si vuol vedere. Per accedere alla parte più profonda della propria realtà e sviluppare una parte più ampia del proprio potenziale d'intelligenza, i bambini ed i giovani si trovano costretti a trasgredire le regole dei grandi e a lavorare contro e di nascosto, per non essere schiacciati ed appiattiti da quel grigio meccanismo che troppo spesso è la scuola e che, gira e rigira, stritola tutto dentro agli ingranaggi di ossessivi e opinabili perché.











...sarà un lavoro di depurazione del corpo e della mente dalla ripetizione degli schemi della nostra cultura dominante...

I COSTI PSICOSOMATICI DELLA COAZIONE RAZIONALE

Quanta fatica per bambini e giovani che cercano ogni giorno di difendersi! E quanta solitudine!

E molti poi soccombono e si adeguano e finiscono per funzionare in modo soprattutto razionale.

E`uno stile di vita che si struttura anche a livello fisico.

Cercare a tutti i costi la risposta ad un perché è un lavoro che crea una grande tensione al nostro corpo.

Un perché che si ripete in testa senza risposta significa tensione ai muscoli facciali, in particolare ai muscoli della zona oculare e mascellare, che alla lunga possono comportare problemi agli occhi e ai denti.

Spesso inoltre la testa si incassa nelle spalle indurite e contratte e la respirazione viene ridotta al minimo e con essa anche l'ossigeno alle cellule di tutto il corpo, comprese quelle del cervello che rischia di girare molto e a vuoto.

In genere tutto il movimento del corpo risulta limitato e questo non aiuta l'organismo e le altre sue funzioni.

Quando questo diventa l'abitudine di tutti i giorni si struttura in carattere, a livello somatico, mentale e comportamentale: l'organismo vive la sua vita riducendo in maniera sostanziale la sensibilità, l'espressione corporea e la creatività.

Con queste limitazioni caratteriali una persona viaggia nell'ignoto quando vuole comprendere i propri sentimenti.

I sentimenti infatti sono espressioni del nostro corpo, si possono avvertire percependoli come sensazioni e si fanno piuttosto avvicinare dall'intuizione che non dalle bordate dei nostri avvistamenti razionali.

La razionalità a tutti i costi e in tempi stretti è una logica quanto mai perdente, non soltanto sul piano di una comprensione emozionale e più profonda della nostra realtà, ma persino sul piano dell'interpretazione razionale.

Lo spettacolo generale del razionalismo a buon mercato, vuoto e superficiale, copre soltanto un poco e in malo modo, con le sue confezioni standardizzate, la realtà altrettanto generale di una vita basata sull'irrazionalità e sulla confusione emozionale.

Troppa gente usa dare spiegazioni superficiali di tutto e tutti e intanto vive nel caos irrazionale e vive male.

...e imparerai a comprendere e a non cercare sempre di capire: giacché capire è afferrare con la mente e comprendere è abbracciare coi sensi e i sentimenti: e l'amore non lo dovrai afferrare ma abbracciare...

CESSARE I SACRIFICI AL DIO PERCHE'

Nel nostro mondo così spesso cieco, teso e impaurito dentro al girotondo delle apparenze, regna sovrano il dio perché.

E` un idolo esigente e prepotente, che tiene soggiogata al suo volere la debole cultura dominante del nostro tempo.

E` un tiranno mai pago, che incalza da ogni parte la mente degli adulti e dei bambini e ci costringe spesso ad ingannarlo con risposte bugiarde.

"Perché?", la domanda più semplice del mondo, del nostro mondo, è in verità molto spesso la strada più ingannevole.

Durante il nostro viaggio, arriverà il momento d'interrompere i riti e i sacrifici al grande dio perché.

Se vorremo entrare in contatto coi nostri sentimenti e cercare di comprendere quelle parti di noi che abbiamo rifiutato, sarà meglio evitare il coro dei perché e l'ansia razionale.

Non sarà cosa facile abbandonare la nostra antica fede che tante volte ci ha spinto ad immolare la nostra sensibilità e il nostro intuito: gli alti prelati della sua chiesa, che da sempre predicano sermoni razionalistici, che di ragione hanno solo l'etichetta, busseranno ogni giorno a casa nostra, a cavallo del pulpito stregato della televisione, naviganti nei mari multimediali, nascosti tra le righe della valanga di carta stampata, oppure sottobraccio ai pregiudizi di uomini fedeli ed ammaestrati.

Ma lavorando sodo sulla strada maestra della ricerca del sentimento, sapremo farci strada tra le false sirene dei perché, che incantano la nostra intelligenza e la tengono ferma in superficie, e giorno dopo giorno abbracceremo il mare più profondo del nostro inconscio, dove canta la voce primitiva del nostro io bambino.

Li torneremo al punto di partenza che ci ha spezzato il cuore, al bivio che ha diviso i nostri sentimenti.

Abbiamo attraversato le strade della vita portando insieme a noi solo una parte dei nostri sentimenti: l'altra l'abbiamo abbandonata lungo il nostro cammino e ne è rimasta in cuore solo l'eco lontana, che ritorna nei sogni della notte e nei sogni di tutti i nostri giorni.

I nostri sentimenti rifiutati, bloccati dentro al corpo e tenuti lontani dalla mente, si sono addormentati tutti insieme abbracciati alle nostre illusioni.

Aprire nuovamente le porte e le finestre della casa dei sogni, per riabbracciare tutti i sentimenti, sarà una parte del viaggio in cui potrà guidarci solo l'intelligenza intera del nostro io, che comprende il sentire più profondo e gli occhi aperti della nostra ragione.

...e con la comprensione emozionale abbraccerai la parte più tenera del cuore: sarai nel cuore della tua ricerca...

IL CUORE DELLA RICERCA: LA RICERCA DELLA PROPRIA MATRICE



...e sentirai di nuovo nel tuo cuore il legame d'amore più tenero e più forte di tutta la tua vita...



...ritornerai dentro alle vecchie mura della prigione, denominata buona educazione, dove è stata rinchiusa appena nata una parte della tua intelligenza e separata dall'illuminazione naturale dell'esperienza...



...incontrerai la stella del destino che ti è stato negato e potrai regalarla ad un altro bambino...

LA MATRICE SIMBIOTICA

...nel cuore è addormentato l'amore elementare della tua prima infanzia e sogna il corpo di tua madre, il seno, il volto, le immagini di lei, elementi primi di ogni tua sensazione e sentimento: sentire ancora tutto il tuo legame, attraversare tutti i sentimenti, guardare in fondo agli occhi le immagini di lei: di qui dovrà passare la tua strada...



IL LEGAME ANIMALE CON LA MADRE

Noi che stiamo viaggiando in cerca dell'amore, perduto lungo i sentieri della vita, incontreremo prima o poi le tracce del nostro primo amore: quello per nostra madre

Un amore diverso per ognuno, ma sempre il primo amore della vita: per le femmine rosa e i maschi azzurri, per i figli voluti e quelli capitati, per i tanti fratelli e i figli unici, per i figli di mamma innamorata e per quelli di donna abbandonata e per tutti i bambini che son nati sotto il cielo infinito dei destini.

Un amore totale, un amore animale nel senso materiale e spirituale della parola, un amore che è nato nella pancia ed è cresciuto sempre nella pancia per tutti i giorni della gravidanza, per poi vivere ancora nella pancia delle nostre emozioni viscerali. Un legame che è nato col battito abbracciato dei due cuori, con il ritmo di un unico respiro, con lo stesso calore e nutrimento, dentro al contatto ed alla vicinanza più grandi e più profondi che mai sia dato avere nella vita.

Un amore che abbiamo perduto: per tutti prima o poi è finito l'amore primitivo che ha unito anima e corpo il nostro io bambino a nostra madre.

Con il primo distacco, che la nostra cultura del tutto impropriamente chiama nascita, ma che è invece soltanto un venire alla luce e una separazione, qualcosa del legame primitivo va perduto.

Tutti abbiamo perduto quell'antico calore, quella pulsazione che ha accompagnato il crescere delle nostre prime sensazioni, quel morbido piacere di essere tenuti e dondolati dentro a un liquido caldo che ci comunicava, come una membrana protettiva, la voce della madre e del suo mondo.



IL CONTATTO FISICO MATERNO

Ed è per questo che per un neonato grandissimo è il bisogno di essere preso in braccio, di sentire il contatto ed il calore del corpo della madre, che gli manda le stesse vibrazioni, anche se in forma nuova, già conosciute nel tempo della gravidanza.

Ed è sempre per questo che l'esperienza dell'allattamento al seno garantisce quel doppio nutrimento di cibo e sicurezza, che fa crescere forte ogni bambino.

Ed è per questo ancora che fin dal primo giorno ogni bambino ha bisogno di grande vicinanza, in quelle situazioni in cui non è possibile il contatto, in particolar modo nella notte, quando si perde il volto della madre e quando se ne va il calore ed il colore della luce del sole ed i rumori diventano più bui.

I modi e le misure con cui questi bisogni sono stati trattati, in maniera più o meno consapevole, da nostra madre e le nostre reazioni ripetute a questo trattamento, che chiamiamo difese, hanno dato il loro contributo fondamentale alla strutturazione della nostra matrice caratteriale.

Essa ha fornito la traccia ai nostri movimenti nei rapporti affettivi e nelle relazioni sentimentali.

Quanto più quei bisogni saranno stati soddisfatti durante la prima fase dell'infanzia, tanto meno saremo bisognosi nei rapporti affettivi: ci muoveremo con più sicurezza e con semplicità verso il mondo degli altri in cerca del piacere, senza aspettare che ci venga dall'alto, come un bambino fa con la sua mamma, e vivremo l'amore come un incontro attivo ed alla pari di esseri diversi, guidati dallo stesso desiderio di compenetrazione, e non come l'attesa dell'avvento di una fata turchina o di un principe azzurro con il loro corteo di sogni e d'illusioni cresciuti nell'infanzia.



L' AUTONOMIZZAZIONE FRETTOLOSA

Purtroppo la cultura dominante è ancora molto rozza su questo piano: per fare in fretta i suoi cicli produttivi abbatte i tempi naturali della maturazione dei bambini.

In nome di una falsa e frettolosa autonomizzazione del bimbo appena nato, essa tende a separare il neonato in tempi prematuri dallo stretto contatto con l'energia materna e questo ha come triste risultato quello di fare crescere bambini insicuri e immaturi.

Cresciuti troppo in fretta, molti campioni umani del nostro mondo non mostrano reale sicurezza, per non parlare di maturità, sul fronte dell'amore e, come frutti colti troppo acerbi, perdono molte delle proprietà che sarebbero loro per natura.

Ogni neonato ha un bisogno vitale di essere preso in braccio ogni volta che piange: è un normale bisogno di rassicurazione, attraverso il contatto con la madre, di fronte alle sensazioni sconosciute della sua nuova vita.

Nel nostro vecchio mondo questo diritto sacrosanto viene considerato troppo spesso un segno negativo, un vizio che non bisogna alimentare per evitare che venga su un bambino lagnoso e sempre appiccicato alla sua mamma.

Mentre è vero il contrario: l'insicurezza rinnovata ogni giorno ripropone un bisogno di legame sempre più mascherato, che va nel senso opposto a quello di una reale autonomia.

E così il nostro mondo, per combattere i vizi alle radici, annovera tra le tante virtù del suo gran campionario quello di fare piangere i bambini fin nella culla, perché "così vedrai si abituerà e smetterà ben presto di gridare".

Ci siamo abituati molto presto, in molti, a mandare giù il pianto e la voglia di chiamare per ricevere aiuto e abbiamo elaborato, in forma mascherata, le nostre strategie per attirare a noi l'amore e l'attenzione di nostra madre, saggiando con intuito animale, per prove e tentativi quotidiani, lo schema inconscio delle sue preferenze e disponibilità caratteriali.

Abbiamo ricevuto in molti la pesante lezione della paura abbandonata a se stessa, che a poco a poco non riesce più a gridare e sprofonda nel buio viscerale.

Abbiamo bruciato in molti le tappe della nostra autonomia e questo è stato solo il primo passo, doloroso e forzato, sulla via di quel limbo dei sentimenti che il nostro mondo chiama educazione.

Quel limbo dove i bisogni sono mascherati, spesso dal loro opposto, dove le sensazioni hanno ceduto il campo a immagini mentali, spesso molto lontane dal reale, dove non ci sappiamo più orientare in base ai sentimenti e perdiamo noi stessi seguendo un io ideale.

In molti ci aggiriamo come ombre nelle nebbie di questo limbo, accompagnati dall'eco lontana di quella che una volta era la vita.

Scienza e cultura, intanto, ancora troppo spesso si dan la mano nel tapparsi le orecchie e nel chiudersi gli occhi al pianto dei bambini e alle loro paure: così nella solitudine nera della notte, fino dai primi mesi è cominciata per ognuno di noi la buona educazione a non aver paura.



LA SOLITUDINE NERA DELLA NOTTE

E le paure galoppano di notte all'impazzata dentro ai teneri cuori e riempiono gli occhi spalancati di ombre sconosciute che vengono dal buio e nelle orecchie passeggiano i silenzi ed i rumori più misteriosi.

Nella solitudine si popola la mente di fantasmi e tutti i sentimenti fuggono dentro al corpo, negli angoli più interni e più nascosti, per non farsi trovare in superficie, e insieme si chiudono i contatti con l'esterno degli occhi, delle orecchie, della pelle, della bocca e del naso e si spegne il respiro per non fare rumore, mentre i muscoli diventano di ghiaccio e scende nelle vene il grande freddo che assomiglia alla morte

Quando questa è la storia di ogni notte, la paura diventa strutturale e si produce una trasformazione nell'organismo, nel senso di un parziale congelamento caratteriale, sul versante somatico e mentale.

In molti siamo cresciuti con questo freddo addosso, accumulato nelle notti d'infanzia a tremare d'amore e di paura, nel bisogno totale del calore e della vicinanza di nostra madre e nella vuota impotenza che è diventata la rassegnazione del nostro corpo e del nostro cuore.

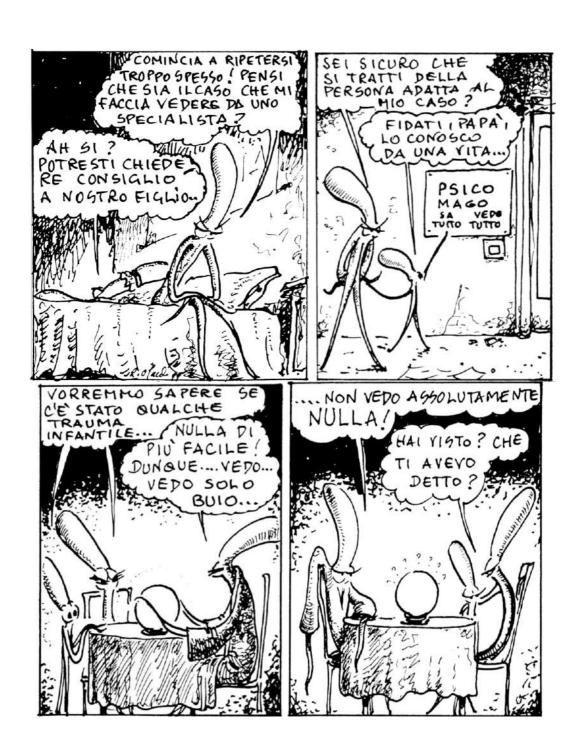








continua





GARANTIRE IL CONTATTO NELLA NOTTE

Nei primi anni di vita ogni bambino ha il bisogno e il diritto di essere protetto dall'angoscia del buio e della notte.

Stargli vicini con dolcezza fin quando si addormenta, dormire nello stesso letto o nella stessa stanza oppure in una camera vicina da cui si possa sentire la sua voce, in modo da dargli subito contatto e rassicurazione quando si sveglia e chiama: questi sono i segreti coltivati da sempre in alcune famiglie, suggeriti dalla forza del cuore e dall'amore.

E' questo tutto quello che noi possiamo fare: navigare a vista tra le onde dei sogni e delle veglie dei nostri piccoli, con il timone saldo puntato nella direzione del contatto e della protezione.



IL LETTINO E IL LETTONE

Purtroppo la nostra debole cultura non ha ancora trovato uno spazio di dignità e di pieno diritto per queste esperienze.

La voce ufficiale dei nostri tempi, quando va bene, non si fa sentire per offrire un supporto che sia d'orientamento ai genitori e in molti casi ripete pigramente il vecchio assioma che un bambino si deve abituare fin dall'inizio a dormire da solo.

Del resto la cultura della buona e stimata educazione non sa offrire risposte, che rispettino insieme i sentimenti e il senso di realtà, alla domanda semplice e sincera di un bambino che chiede ai genitori: "perché io dormo solo e voi dormite insieme?".

"Perché il papà e la mamma devono dormire nel lettone, come fan tutti, e tu che sei un bambino devi dormire nel tuo lettino, come gli altri bambini...": questo è più o meno l'imbroglio verbale e comportamentale che la nostra cultura del duemila considera risposta, ma che non risponde per nulla alla domanda e confonde ed offende l'intelligenza viva del bambino.

Molto più saggio dunque il cuore popolare quando naviga a vista, notte per notte, tra lettino e lettone.

Lungo la via asfaltata di vecchi pregiudizi ed immagini nuove galleggianti per aria, denominata buona educazione, si perdono i bambini e la loro fiducia nella madre, che è matrice prima della fiducia nella forza del cuore e nell'amore.

Così nel nostro mondo si perdono per strada le forze dell'amore e dentro al corpo e alla mente dei bambini si sedimenta quella matrice che fornirà lo schema ai sentimenti adulti.

LA MATRICE ORALE

...il tuo piccolo amore appena nato ha incontrato, con la fame animale della vita, la Grande Madre dea del nutrimento e si è legato al piacere e al dispiacere di questa primitiva comunione...



L' ALLATTAMENTO AL SENO

Parte integrante della stessa matrice è l'esperienza dell'allattamento e in generale del nutrimento che abbiamo avuto da nostra madre.

La fame è un bisogno totale che ci prende da dentro e ci tiene legati al desiderio di nutrimento.

Il nutrimento ci dà la vita, come la madre.

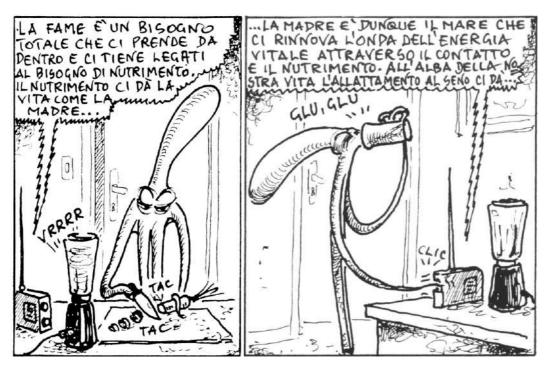
Ed è la madre la fonte primitiva del nostro nutrimento, che rinnova la vita giorno dopo giorno, più volte al giorno, dai tempi del cordone ombelicale a quelli dell'allattamento e poi ancora dentro alle giornate di tutti gli anni della nostra infanzia e ancora, con diversa presenza, lungo il percorso dell'adolescenza e spesso ancora, e ancora molte volte, dentro all'età matura.

La madre è dunque il mare che ci rinnova l'onda dell'energia vitale attraverso il contatto e il nutrimento.

All'alba della nostra nuova vita l'allattamento al seno ci dà insieme il contatto e il nutrimento, nel miracolo semplice e grandioso dell'energia materna.

Se un buon giorno si vede dal mattino, un buon allattamento farà splendere il sole della vita

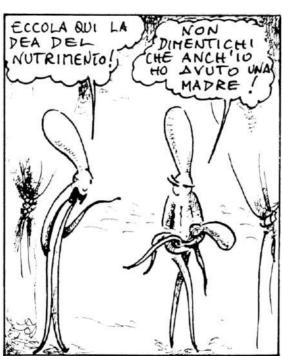
Quanto più l'energia di nostra madre sarà stata carica d'amore nell'allattarci, tanto più sarà alta la stella dell'amore sull'orizzonte della nostra vita.













LA MIOPIA NUTRIZIONALE

Sembrano tramontati i tempi bui della nostra incredibile cultura, legata al carro dei gruppi dominanti, quando dal baraccone delle scienze di moda veniva un gran vociare, coi megafoni a tutto potenziale e i trucchi quotidiani ad alto gradimento dei mass media, per indurre le madri a preferire i latti artificiali per la crescita sana ed ottimale dei loro nati.

Oggi la forza della verità è ritornata a galla e riceve gli onori della scienza: niente è più ricco e sano del latte della madre per far crescere bene ogni bambino.

Ma il nutrimento di calore, di forza, di sicurezza che un bambino riceve dal seno della madre, tanto maggiore quanto è maggiore in lei la sicurezza, la forza ed il calore, ancor oggi rimane trascurato dai vertici ufficiali della nostra cultura.

I tempi attuali sono ancora oscuri perché sia fatta luce sul legame profondo tra l'esperienza dell'allattamento e il nostro modo di vivere l'amore nell'età adulta.



L'IMPRONTA PSICOSOMATICA DELL' ALLATTAMENTO

Se ci sia stato o no l'allattamento al seno e come sia avvenuto, il tempo e il modo dello svezzamento, le modalità di nostra madre nel darci in generale il nutrimento, sono tutti elementi che hanno lasciato in noi una traccia profonda, che insieme ad altre ha fornito la base alla matrice caratteriale, somatica e mentale, con cui ci avventuriamo nel mondo dell'amore credendo ingenuamente di esser liberi.

L'allattamento al seno mette insieme il piacere di succhiare il capezzolo caldo della mamma, di essere cullati in braccio al suo respiro, d'incontrare con gli occhi la dolce meraviglia dei suoi occhi, di ascoltare la voce che scivola tranquilla mescolata con l'onda misteriosa degli altri suoni e di sentire il liquido che scende lungo il canale alimentare e riempie di sapore e di pienezza il vuoto della fame.

Mai nella vita ci sarà dato avere un piacere così totale e viscerale, che coinvolge tutto il nostro organismo, se non in quel miracolo del corpo che è l'orgasmo d'amore.

E come nel piacere più profondo dell'orgasmo sessuale, nel corpo del neonato che succhia il seno pieno di piacere si possono vedere dei sussulti, profondi e involontari, accompagnati spesso da fremiti di voce e di respiro abbracciati nell'estasi totale.

E' da questa esperienza primitiva che traiamo una parte delle tracce per la nostra matrice che segnerà la strada ai nostri movimenti nell'amore sessuale.

Ed è anche per questo che il nostro modo di pensare l'allattamento ha bisogno di un nuovo orientamento per rieducare i nuovi genitori.



LA PRESENZA DEGLI OCCHI

La nuova educazione dovrà fare comprendere alle madri che un bambino allattato nella fretta o con atteggiamento psicocorporeo di nervosismo, anche se inconsapevole, manderà giù non solo il nutrimento ma anche la tensione.

Ogni madre ha il diritto di sapere quale grande importanza abbiano gli occhi: il modo di guardarlo quando è attaccato al seno lascerà una traccia nel senso della presenza o dell'assenza negli occhi del bambino e dentro al tenero cuore appena nato.

Se guardiamo un bambino fortunato, che succhia il seno pieno di piacere e di tranquillità, vediamo come guardi ora il capezzolo ed ora gli occhi della mamma e ne tragga sicurezza ed incoraggiamento tanto maggiori quanto più è dolce e incoraggiante lo sguardo della madre.

Sono queste le prime esperienze degli occhi di un neonato: se incontrerà ogni volta la presenza del sorriso materno, egli aprirà con tutta la pienezza la forza dei suoi occhi e certamente risplenderà la luce nel suo sguardo per i giorni a venire.

LA RISONANZA DELLA VOCE

E' altrettanto importante che una madre conosca quale grande potere ha la sua voce.

Se la voce materna sarà calda e profonda e rivolta direttamente al suo bambino mentre lo sta allattando, egli sentirà l'eco rassicurante di quella voce già conosciuta nel tempo della vita prenatale e avrà maggiore forza e maggiore fiducia nell'accogliere i suoni della vita e nell'aprire il senso dell'udito.

Quello dell'udito è un canale potente e raffinato che nasconde tesori meravigliosi di salute e benessere per il nostro organismo, quando siamo capaci di ascoltare con respiro e pienezza l'armonia dei suoni naturali e delle varie espressioni musicali.



IL CORPO CHE NUTRE

Un buon allattamento garantirà un prezioso nutrimento anche al senso del tatto, facilitando le piene facoltà del sentire corporeo.

Quando il bambino sta succhiando il seno, anche se non c'è latte, si nutre del contatto con la madre e quanto più il contatto è caldo ed accogliente tanto più nel suo corpo hanno luogo delle trasformazioni, a livello biochimico, che producono sostanze naturali tranquillizzanti, come ad esempio la serotonina, la cui produzione è uno degli obiettivi di alcuni tipi di psicofarmaci.

Bisogna che ogni madre conosca i vari aspetti della magnifica forza racchiusa nel suo corpo e si abitui ad offrire il proprio seno non solo nel momento del nutrimento, ma anche come aiuto tranquillizzante per il proprio bambino e sappia che così si rafforza il sistema immunitario, che renderà più forte il suo organismo a livello somatico ed anche psicologico e inoltre che la gioia del contatto si consoliderà e si strutturerà in esperienza salda e positiva, capace di affermarsi e riprodursi nella vita futura, nelle varie espressioni dell'amore.

L'ODORE DEL SENO

Analogo discorso è possibile fare per l'olfatto, con tutta la ricchezza potenziale di questo senso arcaico ed animale che ci permette ancora, quando è davvero aperto, di fiutare le cose intorno a noi e ci accompagna in quello che chiamiamo sesto senso.

E questo non è strano, se pensiamo che sulla strada maestra del piacere di annusare si espande e approfondisce anche il respiro, che è l'alito primario della nostra energia ed anima ogni nostra facoltà.

Quale migliore nutrimento allora per l'olfatto e il respiro di un neonato che annusare l'odore della mamma e insieme del suo latte, nel rito quotidiano che riproduce ogni volta la sua energia vitale?

IL SAPORE MATERNO

Se poi pensiamo al gusto, che è il senso più coinvolto nell'alimentazione, possiamo facilmente immaginare che giovamento potrà trovare da un'esperienza prima basata su un elemento naturale, che mescola il sapore della madre e del latte materno, e su di un ritmo anch'esso naturale centrato sulla fame.

Un rapporto tranquillo e positivo con il senso del gusto avrà molteplici valenze nella vita futura, non soltanto sul piano alimentare ma anche sul versante della vita sessuale: le varie forme di erotismo orale, innanzi tutto il bacio, ci portano per mano lungo la via maestra del piacere.



IL DISCO ORARIO DELLA FAME

Nella nostra cultura è ancora troppo in voga la pratica malsana di orientare i ritmi alimentari dei neonati in base al disco orario di pediatri automatici, i cui programmi cambiano coi tempi e coi loro giudizi e pregiudizi, oppure alle tabelle della comodità dei genitori, che ben presto potrebbe diventare grande scomodità, se crescendo il bambino avrà mandato giù un rapporto di rabbia e di tensione con la madre e col cibo.

Far patire la fame ad un neonato che piange disperato, per rispettare gli orari dei pasti, è una barbarie ancor troppo diffusa all'alba del duemila.

Qualcuno potrà solo immaginare e qualcun altro invece ricordare i morsi della rabbia e della fame mescolati nel ventre, nell'impotenza e nella più totale dipendenza, durante il tempo della guerra, della povertà, o della prima infanzia.

E' di grande importanza che le madri siano rese coscienti di quanto sia davvero fondamentale (nel senso proprio delle fondamenta) per il futuro rapporto con il cibo e con l'amore, evitare ai figli la cupa esperienza che mescola la rabbia più animale alla sottomissione più totale e getta il seme della perversione dalla via naturale.

LA PERVERSIONE ORALE

Sul piano della funzione alimentare, che costruisce ogni giorno i materiali della vita, è evidente (e sottovalutato) il disastro del mondo occidentale.

Gran parte degli umani che cominciano male la loro relazione con il cibo, ovvero con la madre, continuano anche peggio nel resto dell'infanzia e dell'adolescenza e nell'età matura precipitano spesso nella spirale della farmacia e della malattia.

Anche la scienza in camice ufficiale da qualche tempo mette sull'avviso riguardo alla stretta connessione tra un'alimentazione squilibrata e l'insorgere di molte malattie tra le più gravi per il genere umano, come ad esempio il cancro ed i disturbi cardiovascolari.

Purtroppo la perversione orale alimentare ha preso il sopravvento e spadroneggia nel culto dei cibi pronti e artificiali, nelle cucine chimiche dei colossi industriali, nel nauseante spettacolo di colori e di forme accattivanti per infilare in gola porcherie ai poveri bambini di ogni età, nell'assoluta mancanza di educazione sul piano alimentare dalle scuole materne a quelle superiori, nel mito del mangiare tanto, tutto e tutto insieme, nell'abitudine standard e micidiale del mangiare un boccone e poi scappare, nel bere a dismisura fino al carcere duro dell'alcolismo più o meno conclamato, nel calvario delle droghe pesanti e nelle sabbie mobili delle diverse e subdole tossicodipendenze, a cominciare dall'abuso del fumo del tabacco, delle droghe leggere e dei medicinali.

E l'elenco potrebbe continuare, tanto da diventare davvero nauseante.



LA MATRICE ALIMENTARE

Vale la pena allora che le madri siano aiutate a guardare con occhi aperti e nuovi al proprio rapporto con il cibo, a cominciare dalla gravidanza, come matrice del futuro rapporto dei propri figli con il nutrimento e che siano aiutate ad avere attenzione agli alimenti naturali, alla calma, all'agio ed al respiro dell'alimentazione, alla misura della quantità e della qualità, e a tradurre questo atteggiamento nel compito più alto che esista in questa vita: quello di dare nutrimento alla vita.

Di questo ruolo sacro, familiare e sociale, l'allattamento al seno è una pietra preziosa fondamentale.

La cultura ufficiale è per lo più capace di vederne e mostrarne soprattutto gli aspetti nutrizionali e trascura od ignora tutto il grande potere e potenziale del seno della madre.

Per questa via si arriva nuovamente a quel vicolo stretto e in fondo cieco che abbiamo già incontrato e che consiste nell'accelerazione artificiale dei tempi naturali del processo di crescita infantile.

Con l'ottica ridotta e spesso anche distorta dell'evoluzione nutrizionale, si pratica di norma lo svezzamento dopo pochi mesi, interrompendo in modo traumatico ed unilaterale tutto il flusso di grande nutrimento psicosomatico di cui è capace l'allattamento al seno.

Il bambino si trova a separarsi da questo ben di dio (che è il bene della mamma) all'improvviso e in tempi non maturi.





continua





LA GRADUALITA' DELLA SEPARAZIONE DAL SENO

Una separazione dolce e graduale dal seno della madre, che permetta al bambino di conoscere tutti gli alimenti senza perdere il piacere di succhiare il capezzolo, che è il suo grande amore, garantirà un futuro rapporto positivo con il cibo e con l'amore, basato sul piacere e la fiducia.

Lasciare che il bambino si separi dal seno rispettando i suoi tempi naturali, significherà dare il tempo al miracolo umano della simbiosi tra madre e figlio di entrare pienamente nella separazione autentica e matura.

Il tempo necessario potrà variare in base alle molteplici variabili che riserva la vita. Un bambino potrà impiegare un anno oppure due, a volte anche di più: poi si staccherà da solo come per incanto e nel frattempo non starà certo attaccato al seno come nei primi mesi, lo vorrà solo ritrovare ogni tanto, seguendo il desiderio del piacere ed il bisogno di rassicurazione.

Così quando si staccherà lo farà come un frutto maturo, pieno di sicurezza e di piacere strutturati nell'io, pronti per l'uso nel viaggio della vita e in primo luogo nei rapporti d'amore.



LA CULTURA DEI PREGIUDIZI

Purtroppo questo è solamente un sogno nella vita ordinaria del nostro mondo mezzo addormentato, o addirittura può sembrare un incubo per molti genitori, che ingenui ripetono a memoria i programmi imparati nell'infanzia senza capirne il senso.

Così la loro vita con i figli, che nei giorni felici dei giochi azzurri e rosa promette panorami che sembrano tranquilli come le cartoline dell'estate, sarà purtroppo piena di conflitti, a volte aperti e a volte muti e sordi, come si può notare osservando la cronaca e la storia.

La paura infondata di allevare bambini che non sappiano in seguito staccarsi dall'ombra della madre, si traduce alla fine nel doppio risultato di coltivare con tappe forzate un'illusoria e acerba autonomia, che maschera i conflitti, e invece perpetuare un bisogno mai sazio di legame col fantasma materno, che accompagna il bambino fin nella vita adulta.

Infatti il senso dell'autonomia e della libertà dei bambini cresciuti in questo clima, divenuti poi giovani ed adulti, si rivela piuttosto intrappolato nelle rete dei miti standardizzati, dispensati dalla grande madre dei mass media, sposata ad un potere che ha come religione il dio denaro.

Fino a quando le cose andranno avanti in questo assurdo modo e le realtà più semplici saranno capovolte e presentate come dei burattini a testa in giù dai giochi di prestigio della corte suprema dei manipolatori, potremo assistere increduli, oppure creduloni, a spettacoli vari giocati sulla pelle dei bambini.

Potremo rivedere le scene straordinarie, e purtroppo ordinarie, degli adulti incapaci di smetter di succhiare le loro sigarette, o altre micidiali porcherie alle quali si attaccano ogni giorno, rivolgersi ad un bambino, magari sconosciuto, che ha in bocca il suo ciucciotto ed intimargli, con tono di rimprovero e malcelato scherno, qualcosa tipo: "non è ora di smettere che ormai sei grandicello?".

Queste ed altre scene penose e insieme amene si trovano a bizzeffe dentro a quel palcoscenico bizzarro ove gli adulti recitano inconsapevoli le loro tragicomiche dedicate ai bambini.

Ma se solo spegniamo le luci alla ribalta e guardiamo alla luce del passato, rivediamo la rabbia ed il dolore, l'astio e la frustrazione di bambini di tempi ormai passati e spesso assai più duri di quelli odierni, quando l'infanzia veniva regolata dai criteri di un'Autorità ancora più violenta e più ignorante.



IL SENO SENZA LATTE

La nuova educazione dovrà anche insegnare alle madri che cosa fare quando non è possibile allattare.

Quando il problema è dato dalla scarsità del latte della madre, si può tentare la via che unisce e alterna l'allattamento naturale a quello artificiale, che troppo spesso viene accantonata per un malinteso senso pratico o per il pregiudizio che il neonato, se abituato al flusso più abbondante e meno "faticoso" del biberon, rifiuterà di "conquistarsi" al seno un latte troppo scarso e poco nutriente, per cui è del tutto inutile tentare.

Non è per nulla detto che questo avvenga, a meno che non ci siano condizioni molto particolari o si scelga d'ingozzare il neonato di latte artificiale, fino al punto che non ne vuole più.

Se prima si attacca al seno e dopo al biberon, si può dare al neonato un duplice piacere, legato alle diverse qualità e quantità dei due tipi di latte, oltre naturalmente a quello del contatto con il seno materno.

Se non rimane altra possibilità che l'allattamento artificiale, bisognerà insegnare ai genitori che questo, soprattutto i primi tempi, è compito principale della madre, perché il contatto nutritivo con il corpo materno ha tutto quel corredo originario e elementare di componenti psicofisiche che il neonato conosce e riconosce per averle vissute nell'esperienza del suo tempo primo e straordinario di vita intrauterina.



IMPARARE A STARE A TAVOLA CON I BAMBINI

La buona educazione alimentare, che è poi un'educazione elementare al rapporto col mondo dell'amore, continuerà con le buone maniere con le quali i genitori aiuteranno i figli ad imparare come si mangia a tavola.

La nostra cultura a riguardo è assai retrograda.

La nuova educazione dovrà insegnare ai genitori a stare a tavola con i propri bambini.

Il bambino ha bisogno di toccare con mano il proprio cibo: è un modo per conoscerlo e per farselo amico.

Non c'è un motivo valido per impedirglielo, si tratta solo di dargli dei limiti: è di grande importanza che senta che non c'è nulla di male o di schifoso se tocca il proprio cibo con le mani.

Naturalmente questo significa sporcarsi: non si può sperare che un bambino di pochi anni mangi senza sporcarsi, se non sottoponendolo a una pioggia incessante di minacce e rimproveri che gli faranno perdere la gioia di mangiare tranquillo e rilassato, con conseguenze molto negative sul rapporto col cibo e sulla digestione.

Lasciandolo più libero, avrà invece nei confronti del cibo un atteggiamento costante di entusiasmo e di curiosità, tanto più aperto quanto più positiva sarà stata la sua relazione con la madre e l'ambiente durante lo sviluppo precedente.

Con la crescita il gioco con il cibo lascerà il posto alla gioia di stare a tavola con gli altri in allegria, che è una preziosa medicina per la nostra salute.

Certo dovrà avere delle regole: potrà toccare le cose nel suo piatto non in quello degli altri, potrà giocarci ma seduto a tavola o nel suo seggiolone, non in giro per casa, dovrà capire che il cibo non è un giocattolo, dovrà imparare ad usare le posate; toccare il cibo con le mani e usare le posate saranno cose che per parecchio tempo potranno stare insieme.

Le regole hanno una funzione assai importante, perché tracciano i confini chiari e sicuri entro cui si può muovere l'energia primitiva del bambino, che ricerca il piacere in modo naturale senza avere esperienza di tutti gli elementi negativi che potrebbe incontrare.

D'altra parte però esse costituiscono una limitazione alla spontaneità, che è una delle qualità più belle e più importanti del bambino e che è preziosa per una crescita sana, perciò bisogna proporre solo quelle che sono veramente necessarie.



LA CATENA DELLE VECCHIE REGOLE

Molto spesso purtroppo i genitori, in modo inconsapevole e automatico, ripetono le regole che hanno conosciuto da bambini e quando vedono nei propri figli comportamenti simili a quelli che essi avevano da piccoli e che i loro genitori rifiutavano, viene loro spontaneo fare altrettanto.

Anzi questi comportamenti sono proprio quelli che spesso danno loro più fastidio e che li fanno arrabbiare di più, perché rivedono più o meno consciamente i loro antichi difetti.

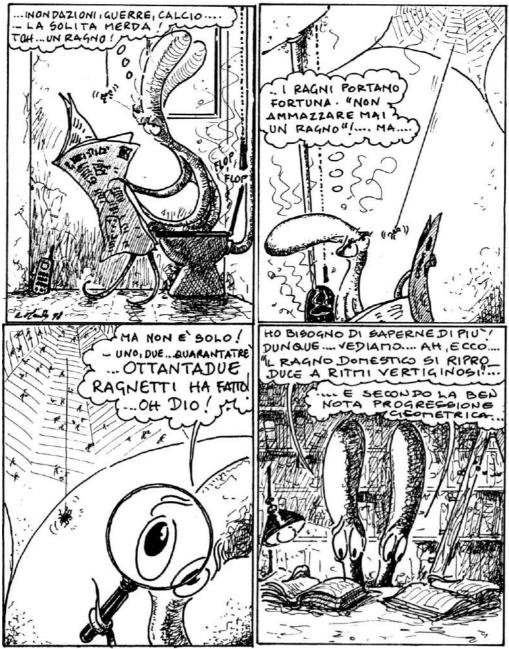
Spesso non sono affatto dei difetti, e non lo sono stati, ma dei comportamenti rifiutati in nome della buona educazione: in questi casi rimproverando i figli rimproverano se stessi, con maggiore durezza e rabbia quanto più ne hanno ricevuta a loro tempo.

Questo è un anello forte della catena che ci lega alla cattiva educazione dei tempi andati.

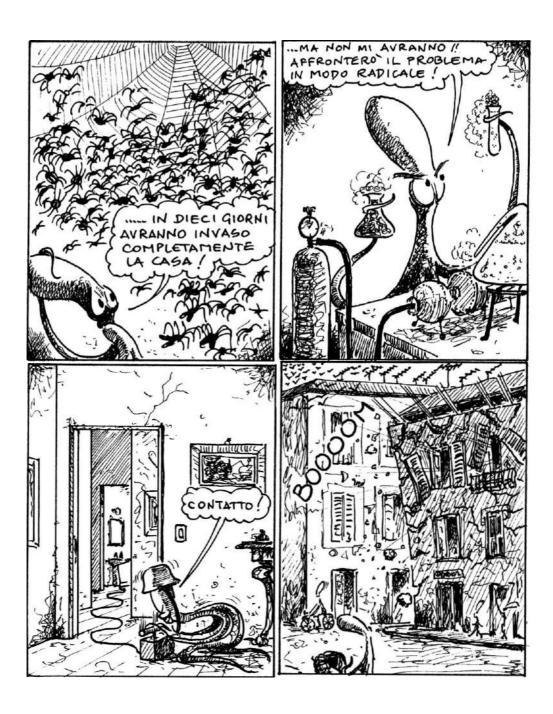
E' una catena che tiene legata a vecchi schemi negativi l'educazione dei bambini, che è come dire del genere umano, che infatti continua a dare ampie dimostrazioni di inciviltà.

LA MATRICE ANALE

...il tuo amore bambino si è legato alla catena delle vecchie regole che chiudevano il cuore della grande dea Madre e del dio Padre e più o meno ha sacrificato la naturalità dei propri movimenti viscerali...



continua





LA CACCA E LA PIPI'

Fa parte di questa catena d'inciviltà anche la precoce educazione al controllo delle feci e dell'urina che viene imposta alla massa dei bambini.

Un bambino non è in grado di controllare pienamente i suoi sfinteri prima che sia arrivato il suo momento.

Chiedergli un controllo prematuro, il che di solito avviene col rimprovero e con l'umiliazione, significa bloccarlo in uno stato di conflitto e tensione.

E' una tensione anche muscolare, dato che per cercare di controllare urina e feci dovrà stringere i glutei e tendere le gambe, con risultati all'inizio spesso incerti e con lo smacco dell'umiliazione dopo uno sforzo grande: poi alla fine imparerà, ma a costo di una tensione psicosomatica che si strutturerà nel suo organismo e si verrà ad aggiungere a quella precedente, rafforzando la camicia di forza in cui si muoverà la sua spontaneità.

Il bambino ha bisogno di trovare il ritmo naturale della propria funzione intestinale e di conoscerla attraverso un'esperienza serena: con la freschezza e la curiosità dei primi tempi della sua vita egli sente il contatto col proprio corpo e le sue secrezioni come un insieme di sensazioni tra le quali è presente anche il piacere.

L'urina e le feci sono nostre creazioni e per il sentimento di un bambino son cose belle e buone che escono da dentro con una sensazione di piacere, di liberazione e leggerezza, con odori, forme e colori curiosi e variegati, in seguito all'impegno psicocorporeo di una propria forza che viene dal profondo della pancia, quando è giunto il momento.

Vedere nell'espressione della madre i sentimenti dell'accettazione o del rifiuto lascerà impronte importanti e diverse nel cuore del bambino.

Le implicazioni psicosomatiche della funzione intestinale sono infatti molte e riguardano la dignità, la sensazione del proprio valore, la forza della propria volontà, la libertà dell'organismo (nel senso di corpo e mente), la sua leggerezza ed elasticità.



L' OSSESSIONE DEL VASINO

Nella nostra cultura frettolosa, l'educazione al controllo degli sfinteri, in special modo di quello anale, avviene quasi sempre nell'assoluta mancanza di rispetto dei tempi del bambino, per cui madri ossessive rigide e occhiute (tenere vittime quand'erano bambine) costringono i propri piccoli al vasino in tempi prematuri.

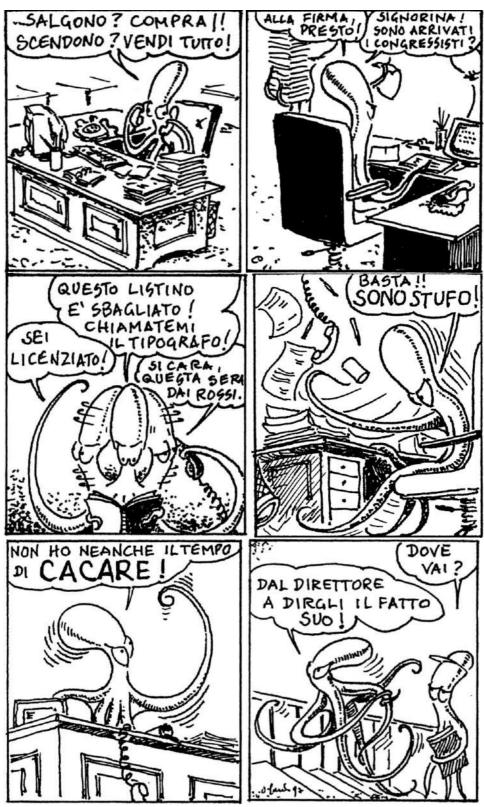
Spesso poi estendono il loro interventismo anche alla prescrizione quotidiana del momento opportuno della giornata in cui ripetere il rito del vasino.

Considerando quanta gente si aggrappa ai lassativi, chimici o naturali, possiamo argomentare quanto questo sistema di educare i bambini a liberare il corpo sia inversamente produttivo per la grande industria farmaceutica e l'organismo umano. A questo poi si aggiunge che è ancora purtroppo assai diffusa la fobia delle feci e dell'urina, eco di tempi in cui le condizioni igieniche sociali erano tali da rendere molto minacciose le secrezioni umane.

Molte persone hanno un'eccessiva riluttanza al contatto con le proprie feci e con la propria urina e trasmettono questa ripugnanza ai propri figli, mascherando con problemi d'igiene un rifiuto profondo del proprio corpo, acquisito durante i tempi bui di un'infanzia inquinata dagli stessi rifiuti e pregiudizi.

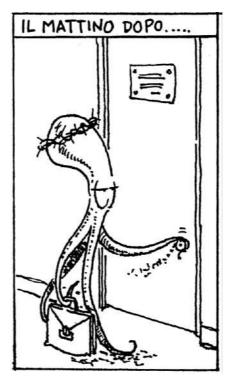
E i poveri bambini, che avrebbero un rapporto tranquillo e rilassato con la propria pipì e con la propria cacca, si ritrovano invece la testa piena zeppa di parole, di toni e di espressioni che parlano di schifo, di cose sporche e di vergogna.

Se la loro volontà che ricerca il piacere e la curiosità rivolta alle nuove sensazioni resistono con forza e con orgoglio, finiscono per essere umiliati con continui rimproveri che ripetono in modo ossessionante le solite espressioni, come "che schifo", "guarda come sei sporco", "maialino" ed altre di questo tipo, che alla lunga vanno ad intaccare il senso della loro dignità e lasciano onde nere di rabbia e di vergogna sul piano psicologico.



continua









DARE TEMPO AI TEMPI NATURALI

La nuova educazione dovrà insegnare ai genitori la liberalità e la tranquillità rispetto alle funzioni intestinali proprie e dei propri figli: la fretta ansiosa di vedere sparire i pannolini, così come le feci dall'intestino, produce l'oppressione che spesso può far nascere la chiusa ostinazione e la pigrizia nel comportamento dei bambini e anche degli intestini.

Dovremo aiutare i nostri figli a smettere da soli il pannolino, a scegliere da soli il vaso o il vasino e a fare la cacca e la pipì quando sarà giunto il loro momento.

Solo un citrullo può avere paura che un bambino non si staccherà mai dal proprio pannolino e non imparerà, come fanno persino molti animali, ad urinare e a defecare senza sporcarsi.

Dare tempo al tempo delle nostre funzioni viscerali è il talismano della felicità del nostro corpo e della sua energia.

E poiché il corpo è il tempio del piacere, risulta chiaro che il rapporto che abbiamo avuto con la madre anche su questo piano, strutturato nella nostra matrice psicocorporea, condiziona in forma nascosta e mascherata il rapporto che abbiamo con l'amore.

LA MATRICE SESSUALE

...e il tuo tenero amore si è trovato dentro alla grande gioia genitale sotto gli occhi stupiti della dea Madre e del dio Padre e per il loro amore più o meno l'ha sacrificata all'altare dei loro sacri riti...



LE PRIME SENSAZIONI GENITALI

Della stessa matrice fanno parte, naturalmente, tutte le varie esperienze incontrate sulla via accidentata dello sviluppo psicosessuale ed in particolare durante quella fase comunemente detta genitale.

Esse purtroppo risultano di solito inquinate da un peso negativo, che è il risultato dell'influenza negativa della nostra cultura in materia sessuale.

Le sensazioni genitali affiorano gradualmente già nei primi mesi: sono sensazioni di presenza energetica e di piacere che inducono il bambino o la bambina ad un contatto semplice ed ingenuo coi propri genitali.

Seguendo il proprio corso naturale, queste sensazioni crescono insieme ai nostri figli: la nuova energia psicocorporea li porta, con la forza dell'istinto, a giocare coi propri genitali e in genere a mostrarci questa nuova scoperta.

Questa esperienza, carica di gioia e di entusiasmo, ci trova solitamente impreparati e non di rado le nostre reazioni inducono i bambini a fare i loro giochi di nascosto, ma più che altro spesso a vergognarsi, con una ricaduta negativa sull'amor proprio di tipo sessuale.



LA PAURA DEI GENITALI INFANTILI

Male educati come siamo, vediamo troppo spesso il male nei movimenti sessuali dei nostri bambini, anche se a volte solo inconsciamente.

In genere ci teniamo lontani dall'area genitale dei nostri figli, e questo fin dai tempi del pannolino, quando il contatto, i giochi e le parole evitano con grande cura i genitali, come fossero parti con cui si deve entrare in rapporto in modo sbrigativo solo quando è il momento di fare pulizia, con un messaggio sotterraneo ma purtroppo efficace che dice: queste sono parti sporche.

In molti casi poi è ancora assai diffusa la pratica d'impedire al bambino o alla bambina di toccarsi le zone genitali, sia intervenendo direttamente, con parole di dissuasione, sia nella forma più indiretta ma non meno pesante di far finta di niente e non guardare o scappare con gli occhi terrorizzati come davanti al diavolo.

Così facendo inconsapevolmente diamo un messaggio negativo collegato alle prime sensazioni, ai primi sentimenti e ai primi movimenti sessuali dei nostri figli.

Il risultato sarà che le sensazioni genitali cominceranno ad essere inquinate dal senso di colpa, i movimenti cominceranno a rallentare o a ritornare indietro e in qualche caso poi si bloccheranno e i sentimenti di natura sessuale s'intrecceranno a quelli di dolore, di rabbia e di paura.

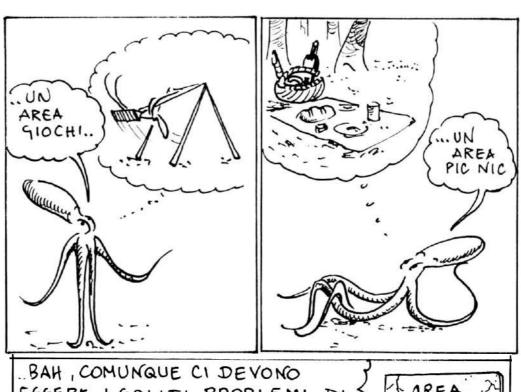








continua







IL MOVIMENTO DELL' ENERGIA GENITALE

Con lo sviluppo genitale, il percorso dell'energia sessuale si divide, per istinto, nel bivio naturale che separa il maschile e il femminile.

La nuova energia psicocorporea, carica di forza e di piacere, porta spesso i bambini ad avere la voglia di andare incontro al genitore di sesso opposto, in una forma che è parzialmente nuova e che a volte consiste nell'abbracciare, per così dire, anche con le gambe e nel restare attaccati stretti, carichi di stupore.

Anche nella fase genitale il maschio rivolge la sua energia d'amore in primo luogo verso la madre, portandosi con sé il suo bagaglio piccolo, ma ricco, dell'esperienza del primo amore vissuto insieme a lei.

Seguendo l'impronta delle esperienze precedenti, vive la nuova fase dell'amore con lei e della relazione con il padre.

E' un percorso nuovo, che mantiene costante l'indirizzo e che si esprime in forme nuove, per lo sbocciare in lui dell'energia sessuale genitale.

Su questa nuova strada il maschio incontra due ostacoli, più o meno grandi a seconda dei casi.

Da una parte la confusione emozionale della madre, che il più delle volte risponde con la chiusura, solitamente inconscia, all'energia sessuale del bambino, a causa del proprio turbamento.

Dall'altra la gelosia del padre, spesso del tutto inconsapevole, che talvolta diventa aperta ostilità.

Differente è il percorso femminile, che giunto allo sviluppo genitale cambia indirizzo e si viene a trovare in un paesaggio meno conosciuto e talvolta straniero: quello del contatto fisico col padre.

Col suo piccolo e ricco bagaglio d'esperienze d'amore, ogni bambina si ritrova d'istinto a cambiare la rotta su cui la porta il cuore.

Questo cambiamento richiede molta forza, per poter affrontare la separazione dal primo amore, quello per la madre.

La forza del cuore di un bambino si nutre soprattutto alla sorgente dell'amore materno: e qui si spezza quasi sempre un poco la forza del cuore femminile, che sta compiendo i primi passi verso il desiderio dell'energia maschile.

Il movimento di separazione ferisce molto spesso il cuore della madre e genera rancore e gelosia, di solito inconsapevoli, che intorbidiscono la fonte dell'amore.

La separazione cede quindi il posto, in molti casi, ad una divisione dell'io della bambina: una parte si apre all'istinto sessuale, mentre l'altra si chiude dentro al senso di colpa per la sensazione del proprio tradimento.

Con questi nuovi segni scolpiti in mezzo al cuore, che si aggiungono a quelli precedenti, la bambina fa i suoi primi passi d'amore genitale verso il padre.

Quanto più si è sentita ferita e insoddisfatta nella storia d'amore con la madre, tanto più il movimento dell'energia sessuale risulta fragile, incerto e disturbato, bisognoso di recuperare, andando verso il padre, parte di quell'affetto che è mancato, o che è stato perduto sul versante materno.

Il padre di solito risponde con la paura di abbracciare la tenera energia della bambina, carica di nuova grazia e ingenua seduzione, per non restare coinvolto sul piano emozionale e magari sessuale.

Questo tanto più quanto è immaturo il suo sistema psicosessuale e quanto meno è soddisfacente il rapporto sessuale con la moglie.

In altri casi, che purtroppo non sono affatto rari, il padre immaturo e sventurato risponderà con tutto il suo potere di seduzione sessuale, fino ai vari livelli di confusione e di abuso sessuale.

E' questo un pericolo presente anche tra maschio e madre, ma in forma ed in misura assai minore, grazie alla naturale protezione dell'istinto materno e a tutta l'esperienza di contatto corporeo tra madre e figlio fino dai tempi del concepimento. Durante la fase genitale dello sviluppo dell'io, il destino maschile e quello femminile si uniscono così, frequentemente e per strade diverse, nel segno del rancore e della gelosia, e il nucleo elementare dell'amore sessuale si colora di toni negativi.



LA PAURA DELL'INCESTO

I movimenti dell'energia sessuale genitale, che portano i bambini nella direzione del genitore di sesso opposto, sono movimenti sani che esprimono sensazioni di amore e di trasporto di natura sessuale, nel senso più ampio della parola, e che hanno bisogno d'incontrare l'accettazione, il contatto e la limitazione dei genitori.

Ogni bambino infatti deve poter sentire pienamente la propria energia sessuale, imparare a conoscerla ed esprimerla liberamente e insieme avere dei limiti che offrano un confine protettivo alla libertà del movimento, un confine fondato sull'amore e sul rispetto.

Purtroppo nella nostra cultura primitiva, accecata dalla superstizione maliziosa quando si tratta di sessualità, questi movimenti vengono generalmente scoraggiati, redarguiti, umiliati, comunque non accolti e finiscono per perdere gran parte della loro freschezza e della loro spontaneità e per tornare indietro.

Cosi, nell'ignoranza generale, favoriamo il ritiro dell'istinto sessuale, il suo mascheramento, il nascondersi dentro del suo movimento in seguito a frustrazioni e impedimenti, assai frequenti nella nostra cultura.

In particolare la nostra paura dell'incesto, atavica ed insonne, sprofondata sotto vecchie cataste polverose di regole sociali, d'abitudini e riti familiari, di dogmi e pregiudizi personali, ci impedisce di avvicinarci con semplicità alla sessualità dei nostri figli: e così quasi sempre si perde un'occasione di grande amore, di grande vicinanza e pertanto di grande insegnamento.



ABBRACCIARE SEMPLICEMENTE

All'alba del duemila, il mondo che si dice sviluppato si perde il cuore dentro a un bicchier d'acqua.

Perché la cosa semplice e sincera che si può fare per incontrare il semplice e sincero desiderio d'abbraccio di un bambino è quella per l'appunto di abbracciare. Abbracciarlo o abbracciarla non significa aprire un movimento preliminare all'atto sessuale, come avverrebbe nel rapporto adulto: significa accogliere, con tenerezza, con tranquillità e con la forza del proprio corpo adulto, questo trasporto del corpo bambino e, quando è necessario, spostarlo dolcemente e con fermezza verso una diversa posizione, utilizzando il corpo e le parole.

La prima cosa che possiamo fare è accogliere il contatto genitale che viene dal bambino e abbracciarlo con forza e tenerezza il tempo di un respiro, lento e profondo, il tempo di sussurrare qualche parola vera che venga su dal cuore, tipo ti voglio tanto bene"; poi possiamo cambiare la posizione di quell'abbraccio, rimanendo in contatto, magari prendendocelo in braccio con un bel bacio sulla fronte, e giocare con altre parole, rivolte all'altro genitore quando è presente, per esempio "c'è qui una stella, chi la vuole abbracciare?".

Coinvolgere l'altro genitore è la regola prima, che non nega però la peculiarità dell'attrazione principale, che è di tipo sessuale e perciò non deve mai dividere l'incontro prima che ci sia stato, altrimenti è una mossa di manipolazione, che imbroglia la bambina o il bambino con un messaggio di negazione dell'istinto sessuale.



I CONFINI DELL' ABBRACCIO

Accogliere e poi spostare l'abbraccio genitale del bambino è un messaggio del corpo, e anche delle parole, che ha la forma del gioco, ma che può diventare qualcosa di più esplicito e più chiaro, se non è sufficiente il linguaggio del gioco o se c'è una richiesta del bambino.

E' un messaggio che in sostanza vuol dire: "quello che stai sentendo ed esprimendo è buono, bello, anzi meraviglioso, è qualcosa di tuo che nella vita ti porterà a incontrare le gioie dell'amore".

Accogliere il contatto il tempo di un respiro non significa fretta, ma nemmeno indugiare: la nostra emozione sessuale si potrebbe eccitare e incontrarsi con quella del bambino.

Forse in un altro mondo, ancor lontano, questo potrebbe essere accettato per quel che è: cioè l'incontro limitato e parziale di onde diverse d'emozione di tipo sessuale, l'una adulta ed esperta che si sa governare e contenere e l'altra invece ingenua e appena nata.

Nel nostro mondo attuale non è sempre facile governare le sensazioni e i sentimenti sessuali, che sono cresciuti molto spesso in mezzo a imbrogli e abusi vari, hanno conosciuto tante umiliazioni e tanta rabbia e in molti casi portano ancora i segni della perversione e dell'ambiguità.

Meglio pertanto, per chi non è sicuro di essersi ripulito dalle distorsioni del passato, fermarsi qualche momento prima che si muova la propria emozione, perché l'eccitazione pura del bambino può facilmente venire inquinata, se non travolta, dalle onde troppo forti dell'espressione adulta del piacere, anche se mascherato.



IL FRUTTO AVVELENATO DELL' AMORE

La nostra cattiva educazione in materia sessuale è il frutto avvelenato di dolore cresciuto sull'albero del bene dell'amore sessuale, in questo nostro mondo che dorme dentro all'incubo del male della propria preistoria.

Il dolore, intrecciato alla rabbia e alla paura, alla vergogna ed al senso di colpa, nonché a tutte le false idee ed immagini mentali sulla sessualità, ci ha feriti, umiliati, complicati, distorti e pervertiti nella nostra espressione sessuale, in maniera e in misura differente in relazione alle diverse esperienze avute nell'infanzia.

Con questo bagaglio ci siamo incamminati verso il mondo dei grandi e siamo andati ad ogni appuntamento con l'innamoramento.

Quando nel nostro viaggio di ricerca dell'amore perduto scenderemo nella città proibita della sessualità, incontreremo le diverse tracce di questa storia, mescolate alle immagini ed ai simboli acquistati al mercato del sesso culturale.

Dovremo aprire gli occhi e perlustrare gli angoli più bui delle nostre passioni, non avere paura d'incontrare le più losche figure di noi stessi, che fanno contrabbando dell'amore in cambio del potere e agiscono per odio e per vendetta in nome dell'amore

Forse avremo paura di smarrirci in un vicolo cieco di ombre senza senso, forse ci sembrerà di attraversare le acque dell'oceano, ma forse prima o poi potremo visitare, ad uno ad uno, i rioni proibiti della rabbia sessuale.

Ci servirà del tempo ed una scorta amica, dovremo meditare ad ogni passo, dovremo attraversare molte strade per raggiungere il cuore dell'antica città del nostro sesso, dove regna la gioia dell'amore.

Il viaggio alla ricerca dell'amore è sempre un viaggio attraverso le molte deviazioni dell'istinto sessuale primitivo dalla strada maestra dell'amore di tutto il corpo e di tutta la mente.

E' un viaggio dunque che deve passare attraverso la rabbia, i giochi di potere e le perversioni del nostro io sessuale, prima di poter recuperare la gioia dell'abbraccio in cui si perde l'io, per ritrovarsi più tenero e più grande.



L'IMPRONTA DELLA VENDETTA SESSUALE

La matrice perversa dell'amore conduce non di rado alla tragedia dell'abuso sessuale dell'infanzia, una tragedia sociale, diffusa in maniera capillare tra le comunità del nostro mondo, in forma più o meno violenta ed invadente, ma sempre tale da mutilare l'amor proprio sessuale del bambino.

La proiezione d'immagini sessualmente eccitanti sui bambini è purtroppo diffusa nella nostra cultura: è un abuso sessuale collettivo consumato nel mondo dell'immagine e rappresenta un segno dell'immaturità sociale nella sfera sessuale.

Quando un adulto realizza questo abuso immaginario e abusa sessualmente di un bambino, di solito si tratta della ripetizione, in vari modi trasformata, degli abusi che egli stesso ha subito in materia sessuale nell'infanzia, molto spesso di veri e propri abusi sessuali in senso stretto.

L'eccitazione stravolgente che a un adulto fa perdere la testa per un bambino spesso è soltanto l'eco ribaltata dell'eccitazione travolgente, di natura sessuale, che da bambino ha provato quando un adulto ha abusato di lui: un'eccitazione sproporzionata alla sua autonoma realtà psicosessuale.

Questo è soprattutto vero quando tra l'adulto ed il bambino vi è stata una relazione affettiva significativa.

L'affetto e la confidenza sono stati il canale attraverso il quale è spesso transitato un gioco divertente, che è diventato l'esca con cui l'adulto ha adescato il bambino ed ha abusato sessualmente di lui.

In questi casi l'eccitazione sessuale è un'esperienza prorompente nel sistema energetico infantile, sproporzionata all'immaturità della struttura psicosessuale e l'area psicocorporea del piacere ne rimane purtroppo disturbata.

La sproporzione contraddistingue tutta l'esperienza: insieme a quella dell'eccitazione, ed intrecciata ad essa, c'è quella tra i due corpi.

Ci sono proporzioni fisiche così distanti, che i poli del "piccolo" e del "grande" si pietrificano nella memoria interna del bambino e ne rimane un segno invadente, con sensazioni ed immagini diverse a seconda dei casi, che possono portare al radicarsi di sentimenti d'inferiorità in materia sessuale.

Ci sono inoltre sproporzioni di esperienza di sé e di potere così enormi, che il risultato è di solito un intreccio di sentimenti di rabbia e di rivincita per l'abuso subito, che portano disturbi nell'area del potere personale e soprattutto nella relazione tra il potere e la sessualità.

E' evidente che la prepotenza sessuale ha un peso più schiacciante quando l'adulto è il padre o la madre, che sono le figure di maggiore potere nella vita infantile, ma anche quelle con cui più è radicato il rapporto d'amore: per cui più forti risulteranno i disturbi nell'area del potere, dell'amore e del piacere sessuale, e nelle loro rispettive correlazioni.

Questo, non di rado, comporterà nello sviluppo psicosessuale del bambino un' impronta di odio e di vendetta, mescolata a un desiderio sessuale intrappolato dentro a quel groviglio di sensazioni, sentimenti ed immagini presenti nell'eccitazione che ha accompagnato l'abuso subito.

Purtroppo, spesso, la vendetta troverà la sua strada nella perversione dell'istinto sessuale, che crescerà legato al desiderio inconscio di ritornare a quell'esperienza originaria, che è stata la prima relazione sessuale in senso stretto, per rivivere tutto in forma capovolta, invece che da schiavo da padrone.

Questo male oscuro, eppure chiaro per chi non lo vuole esorcizzare, viene chiamato paradossalmente ''pedofilia'' dalla nostra ineffabile cultura, che in senso etimologico vuol dire sentimento d'amore per i bambini.

Si tratta piuttosto dell'opposto, cioè dell'espressione più disperata e tragica dell'istinto sessuale prigioniero di un odio covato in fondo al cuore, per gli abusi subiti nella sfera sessuale al tempo dell'infanzia: sarebbe quindi certo più appropriato usare la parola ''pederastia'', un termine caduto ormai in disuso, che significa attrazione sessuale per i bambini.

La pederastia è una catena torbida e molto dolorosa che tiene vincolate non di rado molte generazioni, prima che possa venire spezzata, e che fa parte del grande labirinto in cui si è persa la forza e la freschezza dell'amore sessuale.







LA PROTEZIONE DELLA SESSUALITA' INFANTILE

La nuova educazione dovrà proteggere la crescita sessuale dei bambini, facendo in modo che essi non vengano in contatto con la sessualità tra i genitori, nel senso stretto dell'attività sessuale.

Quando i nostri figli viaggeranno di notte tra lettino e lettone, dovremo vigilare e ricordare che essi ci possono sentire anche nel sonno e si possono anche fingere addormentati per soddisfare la loro straordinaria ed insaziabile curiosità, che è un bisogno normale ed anche molto sano di espandere la loro intelligenza.

La percezione dei propri genitori che fanno l'amore è un esperienza spesso traumatizzante per un bambino, soprattutto per la sensazione di totale esclusione.

La sessualità tra i genitori rappresenta il momento di maggiore esclusione per un bambino.

Anche nei casi in cui è presente la perla rara di una reale comunanza e circolarità di contatto affettivo, di fronte all'espressione viscerale dell'amore di coppia si chiudono le porte.

Così è la vita.

La sensazione dell'esclusione dal rapporto d'amore tra i genitori viene avvertita da ogni bambino, in maniera più o meno lacerante in relazione alle altre esperienze di esclusione che egli ha avuto nella sua breve vita.

In ogni caso si tratta di un sentimento di dolore e di rabbia, ma che ha un peso tanto minore quanto maggiore è l'affettuosità che circola in famiglia alla luce del sole.

Per questo il nostro compito, per altro assai piacevole, sarà di fare circolare il più possibile i baci, le carezze e le parole affettuose in tutta la famiglia.

Dovremo poi tenere aperto il dialogo sulla sessualità coi nostri figli, restando disponibili alle loro domande, ma senza dare risposte non richieste, tenendo la porta aperta al loro bisogno di comunicare, ma senza invadere la loro coscienza e rispettando i loro modi e tempi.



LA SOLITUDINE SESSUALE DEI BAMBINI

Purtroppo la cultura dominante va ancora troppo spesso in direzione opposta: con un dialogo quasi inesistente lasciamo spesso soli i nostri figli con i loro pensieri sulla sessualità, lasciamo che si facciano tutte le loro fantasie sull'esclusione e che siano pervasi dai loro sentimenti.

La notte è lo scenario nel quale più frequentemente ha luogo il dramma dell'esclusione.

Così nel cuore dei bambini, lasciati alla deriva del mare della loro solitudine, si intreccia alla paura della notte tutto un fosco corteo di sensazioni, sentimenti, immagini mentali e simbolizzazioni sulla propria esclusione dal rapporto corporeo tra i genitori: prendono così forma nuovi elementi, che entrano a far parte del bagaglio dei dati psicocorporei, con i quali si viene strutturando la matrice di base per l'amore.

Alla luce del giorno sembra invece ancora diffusa tra le coppie l'abitudine assurda di evitare l'espressione dell'affettuosità davanti ai propri figli.

Questa è la nostra buona educazione: maldestra e grossolana quando si tratta di sentimenti e di sessualità, essa tiene diritta la barra del timone in una direzione che alterna il fare finta ed il minimizzare.

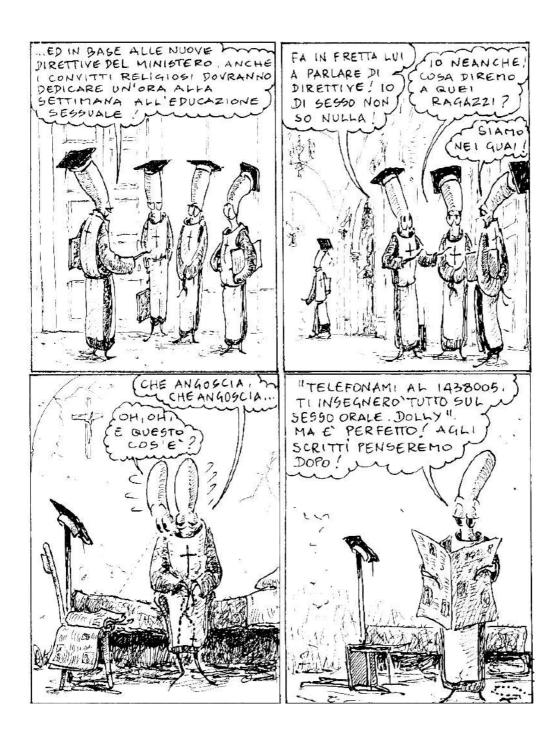
Per questa via è diventata massima, per non dire totale, la finzione di tutti e nella confusione tra fantasie e realtà si sono perse l'autenticità e la semplicità della nostra espressione sessuale.

In questo labirinto di menzogne il desiderio sessuale infantile si deve mascherare dentro a un mondo d'immagini e di simboli, tratti dal patrimonio esperienziale della sua storia e da quel variegato repertorio che gli offre la nostra generosa civiltà, che in materia sessuale ha toccato le punte più sublimi della propria bassezza culturale.





continua



Ogni bambino crescendo incontrerà fiumane di allusioni alla realtà sessuale, distorte, ambigue, false e fuorvianti: nel mare sporco della pubblicità, nella quotidianità televisiva di ogni marca, nell'iconografia realistica e simbolica della carta stampata, nei supermercati delle immagini, nei diversi spettacoli standardizzati della cultura e in quelli involontari della vita.

E poi parole, fiumi di parole di grandi educatori e sermoni fasulli di santoni di ogni credo, un brulichio di voci camuffate e interessate, che impongono di stare sull'attenti e che dicono come, quando e dove: poiché gli eccelsi, tutti imporporati nei loro camici ufficiali di diversi colori, vorrebbero insegnare quello che è bene e male nella vita sessuale, di cui alcuni, per loro stesso giuramento, non dovrebbero avere nemmeno la più piccola esperienza.

Una vera follia, un vero sacrilegio contro il sacro senso di rispetto per la vita e l'amore.

Di tanto fuor di strada e fuor di senno porta il tabù sessuale!

Così, talvolta, la porcheria più aperta e in parte veritiera che un ragazzo si troverà a incontrare sarà la paccottiglia della pornografia più conclamata, che qualche volta ha il merito comunque di far venire a galla molteplici realtà, comuni a livello sociale, celate malamente dietro al velo pietoso ed impudico della doppia morale delle eminenze grigie, e delle loro schiere di anonimi compari, che predicano bene e razzolano male.

I figli della "buona educazione" si devono orientare da soli in questa babilonia d'immagini e parole, che da una parte presenta la sessualità come un semplice bere coca cola e dall'altra come la pozione di una cattiva strega.

E noi come tutti i bambini abbiamo marciato sulla via della buona educazione alla sessualità e lungo questa strada abbiamo perduto altri frammenti del nostro amore proprio e della nostra energia e con un io ancora più ridotto e un cuore più ferito ci siamo avventurati per il mondo in cerca dell'amore.

Il nostro io sessuale è dovuto passare sotto le forche caudine di una cultura ancora ossessionata dalla coda del diavolo e in questo modo abbiamo introiettato nuovi elementi della matrice che ha fornito le tracce ai nostri movimenti nella sfera sessuale.

La matrice sessuale si è strutturata seguendo la trama di tutte le tracce precedenti, acquisite durante lo sviluppo pregenitale, e con esse ha completato la formazione della nostra matrice dell'amore.



SALVARE IL PIACERE

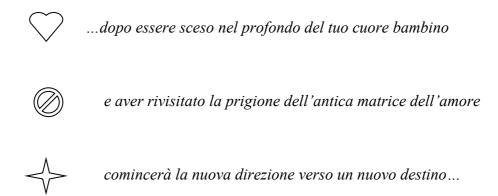
All'alba del duemila, c'è poco spazio ancora per una vera buona educazione alla sessualità, basata sul riconoscimento e sul rispetto, fin dalla prima infanzia, di tutte le reali sensazioni, di tutti i sentimenti, di tutti i movimenti collegati al piacere sessuale e sul dialogo semplice e sincero tra genitori e figli.

Forse più tardi, nella storia lenta e faticosa dell'animale uomo, ci sarà una stagione in cui i bambini potranno vivere il piacere sessuale in modo genuino, come bere dell'acqua a una sorgente pura.

Ma saranno comunque necessarie varie generazioni per disintossicare, integralmente ed in forma socialmente diffusa, la cultura che trasmette per via genitoriale la matrice sessuale ed incatena il nostro io animale.

Per il momento ci dovremo barcamenare per salvare il piacere, nostro e dei nostri figli, dalla maledizione che ha predetto che, fuori dal continente conosciuto e benedetto dalla superstizione dominante, comincerà l'inferno.

Forse non troveremo il paradiso della sessualità, ma certo non vivremo imprigionati dentro al limbo degli altri.



...con la comprensione emozionale potrai ritrovare l'energia primitiva dell'amore...

RITROVARE L'AMORE ANIMALE

Il viaggio alla ricerca dell'amore arriverà, prima o poi, alla presa di coscienza di un nucleo elementare della nostra esistenza: il bisogno d'amore animale, nel senso materiale e spirituale della parola.

Si tratta di un impulso primitivo, che mette insieme l'istinto sessuale più elementare ed il bisogno di compenetrazione più totale.

Come respirare, mangiare, bere, muoversi, dormire, defecare, urinare: così è amare.

Non possiamo farne a meno, se vogliamo vivere davvero.

A meno che non vogliamo accontentarci di qualche surrogato che trasforma la vita in un'ombra sbiadita di grigia sopravvivenza.

Amare significa abbracciare e lasciare andare tutta la gioia del piacere.

E' la gioia del ventre e del cuore, che trascina il respiro e tutti i movimenti involontari e gli occhi e le parole più sincere.

Amare è un movimento che viene dal di dentro e ha bisogno di uscire, d'incontrare e di fare l'amore.

Amare non è ricevere ma dare: è un'energia che corre attivamente incontro al suo piacere, che consiste nello scorrimento dentro al corpo e nello scaricarsi fuori.

Non si può confondere l'amore con il piacere di ricevere i baci e le carezze: questo è un piacere che può solamente richiamare l'amore che abbiamo dentro.

Nessuno può far nascere l'amore dentro di noi, l'abbiamo già nel cuore e in tutto il corpo, ognuno a modo suo.

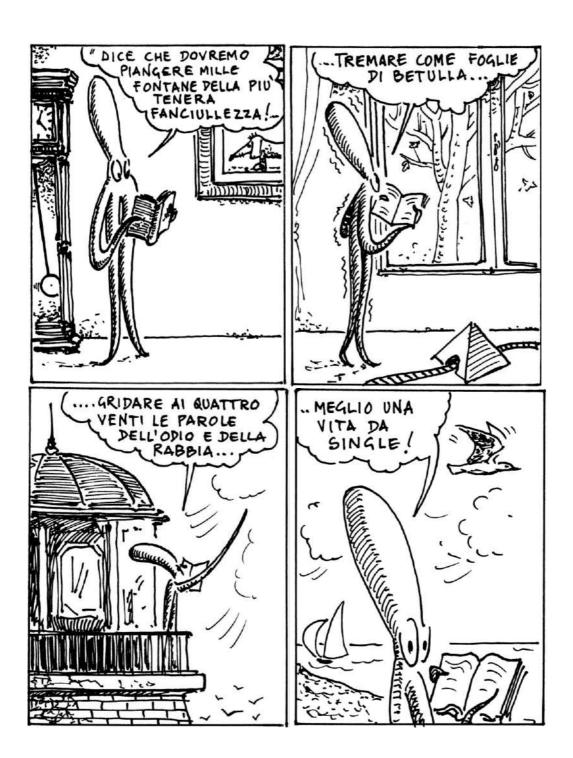
Chi ce l'ha pronto ad abbracciar la gioia, chi timido e nascosto ad aspettare, chi pigro e incapsulato in qualche surrogato, chi pieno di ferite e sfiduciato, chi chiuso nella rabbia e spigoloso, chi avvilito che striscia in qualche perversione, chi indurito nell'odio che cova la vendetta.

Dovremo liberare la forza primitiva dell'amore animale, sciogliendolo dalle catene della nostra matrice.









...con la comprensione emozionale potrai liberare il tuo cuore...

RITORNARE AI SENTIMENTI AUTENTICI

Con la matrice del nostro primo amore, incastonata in cuore come un diamante prezioso e duro, rincorreremo solo i nostri sogni.

La realtà delle storie d'amore che cercheremo di costruire sarà così distante dalle nostre illusioni, da rasentare qualche volta l'incubo o comunque far nascere un sentimento di fallimento, dal quale potremo prender le distanze solo accettando il detto menagramo, in bocca alle molteplici sibille, che sentenzia invidioso che non esiste l'amore vero, se non nei sogni della gioventù.

Ci converrà pertanto meditare per riconoscere la nostra matrice e ancora continuamente meditare per legarci al presente e liberare il nostro io più vero.

Lasciate ogni speranza voi ch'entrate nel mondo dell'amore col passaporto della falsità: lasciate ogni speranza di ritrovare l'amore che avete in fondo al cuore.

La strada dell'amore, quello vero, quello possibile da realizzare, passa attraverso la verità, quella verità coperta dai segreti e dalle false immagini che ci siamo tagliati su misura fin dall'infanzia, per nascondere ai nostri genitori e poi a noi stessi i sentimenti autentici che avevamo per loro in fondo al cuore.

E' una strada che passa dal rancore e dalla rabbia, dalla paura e dal senso di colpa, dalla disperazione e dal dolore e qualche volta anche dal terrore, dall'odio e dall'orrore: così sepolto vive in fondo al cuore tutto l'amore vero.

Dovremo piangere mille fontane della più tenera fanciullezza, tremare come foglie di betulla, gridare ai quattro venti le parole dell'odio e della rabbia, per ridare respiro al nostro amore e scuoterlo dai mille nascondigli in cui si è chiuso dentro al nostro corpo.

Soltanto con tutto il sentimento, soltanto con questo scuotimento, potremo pienamente far tesoro di tutto quello che possiamo capire della nostra matrice.

Poiché capire solamente, anche con la migliore intelligenza, sarebbe come amare a tavolino, come fare l'amore via satellite, come viver la vita sul computer.

...sarà come tornare a fare i primi passi nell'amore...

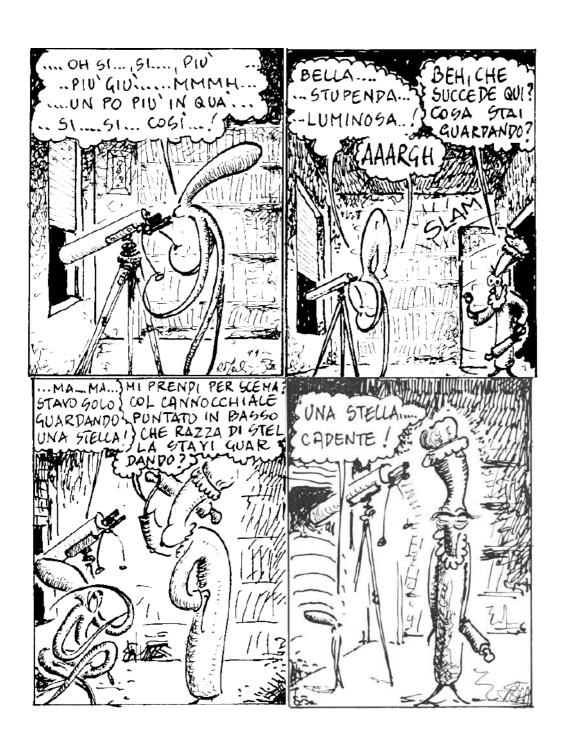
ELABORARE NUOVI PROGRAMMI

Ma c'è senz'alto molto da capire osservando le tracce della nostra matrice: possiamo individuare i movimenti che facciamo nel mondo dell'amore e che ci portano contro i vecchi scogli.

Possiamo elaborare nuovi programmi e nuove strategie per cercare l'amore: ognuno può cercare di vedere il suo vecchio programma e può sostituirlo con un programma nuovo.

Tutti quelli che si sono vestiti nell'amore di abiti non veri, potranno mettere a nudo nuovamente la propria verità: chi non chiedeva mai potrà correre a chiedere, chi recitava il bravo razionale potrà fare emergere di nuovo il magma passionale, chi si metteva sotto per avere l'amore si potrà finalmente liberare, chi ha passato la vita a fare il grande si potrà rilassare, chi viveva ogni giorno ossessionato dal dio della bellezza si lascerà abbracciare più tranquillo dal suo piacere, chi riusciva ad amare soltanto nella tensione del potere potrà lasciarsi andare in balia della persona amata, e tutti quanti i ruoli e tutti i giochi possibili nel mare dell'amore si potranno scambiare.





...allora sarà maturo il tempo di lasciare la maschera, con cui avevi protetto il tuo cuore bambino...

ABBANDONARE LA MASCHERA

Nel viaggio alla ricerca dell'amore, restarcene nascosti dietro alle vecchie maschere che ci sono servite da bambini, sarebbe come andare tutti allegri a cercare dei funghi in mezzo al mare: alla fine troveremmo soltanto i pesci in faccia con i quali è finita la nostra vecchia favola.

Dopo che avremo attraversato il guado che porta all'altra sponda della nostra coscienza, ci converrà raccogliere le forze con consapevolezza e sfidare l'ignoto del far vedere agli altri chi veramente siamo.

E quando il nuovo amore arriverà, dovremo ricordare che il primo giorno darà l'impronta a tutti gli altri giorni e se cominceremo mascherati ripeteremo la solita commedia che abbiamo recitato nelle altre nostre storie e l'antica tragedia che abbiamo già vissuto nell'infanzia.

Con la maschera infatti prometteremo di essere diversi da quello che saremo, ma prima o poi col vento della vita essa cadrà e allora sarà il tempo della vergogna, della delusione e del rancore.

Ogni maschera è sempre un tradimento di noi stessi: tiene imbalsamato il nostro corpo in un atteggiamento stereotipato che gli toglie la sua spontaneità e inquina l'amore semplice e sincero, l'unico che ha un futuro.

Potere, forza, sicurezza, seduttività, arrendevolezza, pazienza, morbidezza, disponibilità: queste sono le maschere di moda nel teatro del mondo, soprattutto nelle vecchie commedie dell'amore.

Con questi atteggiamenti rinunceremo alla nostra verità e libertà interiore ed anche a quella grazia naturale del nostro corpo che vive nella libera espressione.

Così legati e mascherati attireremo a noi le marionette che hanno bisogno di qualcuno che tiri loro i fili proprio in quella maniera che la nostra maschera promette: andremo allora incontro non certo a un nuovo amore ma ad una vecchia farsa.

...e certo senza maschera ti troverai sovente fuori posto...

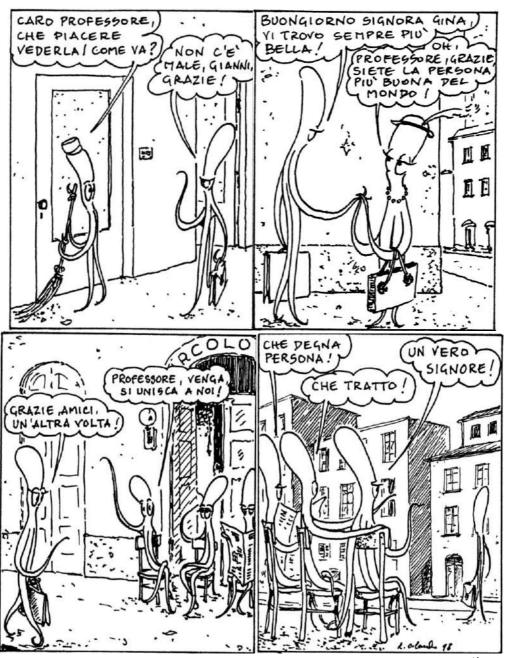
LIBERARSI DEI RUOLI

Per mettere con i piedi per terra il nostro amore, sarà opportuno fare piazza pulita anche dei ruoli che abbiamo nella vita e che di solito procedono a braccetto con queste nostre maschere.

Lo stare sopra o sotto, l'essere sempre pronti, farsi sempre servire o dovere servire sempre gli altri, cercare sempre il proprio tornaconto a tutti i costi, dirigere l'orchestra giorno e notte, mettere d'accordo tutto il mondo, fare divertire tutti quanti, essere i diversi anzi i migliori, cercare a tutto e a tutti spiegazione, andarsene brandendo la bandiera di qualche libertà, e tutti gli altri ruoli psicosociali: potranno forse farci guadagnare i nostri risultati sul mercato del mondo, quando si tratterà del nostro lavoro o della nostra immagine sociale, ma di certo ci potremo scordare che ci daranno un aiuto positivo nel campo dell'amore, per costruire qualcosa che sia davvero nuovo.

Rimescolare tutti i nostri ruoli e trarne i più diversi insegnamenti, guidati dalla nostra fantasia in sintonia con la nostra realtà: questo sarà l'unico ruolo da mantenere fermo nella nostra ricerca dell'amore.

Ma non sarà senz'altro cosa facile.



continua



...sarà il tempo della separazione: vorrà dire tagliare con dolore il cordone ombelicale dell'amore...

SEPARARSI DALLA PROPRIA MATRICE

Lasciare i vecchi ruoli e i vecchi giochi, consequenziali alla nostra matrice, significa staccarsi da abitudini molto radicate, da cammini sicuri e conosciuti, da sogni ed illusioni insediati nel cuore.

E' la separazione da qualcosa di intimamente nostro, per ritrovare qualcosa di altrettanto nostro e molto più profondo.

La separazione è dolorosa e ci mette paura, assomiglia alla morte.

Per crescere bisogna far morire qualcosa del passato, chi non vuole la morte del passato ucciderà il futuro.

Ma la separazione è anche l'eco profonda e dolorosa delle diverse tappe della separazione dalla madre.

Così nel nostro viaggio affronteremo la separazione dalla matrice del primo amore e vivremo di nuovo l'onda primitiva della separazione da nostra madre.

Sarà giunto il momento di meditare con forza nuova, per far venire a galla il nostro io più vero e tutte le sue parti ed energie, bloccate dalla vecchia matrice caratteriale

Dovremo meditare in cerca del profondo, senza avere paura di toccare nuovi confini, oltre i confini conosciuti del nostro io.

...e quando incontrerai la morte, guardala in fondo agli occhi: morirà una persona con le sue illusioni e quanto più la piangerai tanto più sarà viva, dentro di te...

INCONTRARE LA MORTE

Probabilmente tra i molti avvenimenti del nostro viaggio un giorno ci verrà incontro anche la morte.

Forse la morte è una porta che si apre, forse è il passaggio verso un altro mondo, ma certamente chiude l'esperienza di questa nostra vita, l'unica sicurezza materiale della nostra esistenza.

Per noi la morte è un male.

Un male oscuro che ci fa paura fin dall'infanzia e che cresce con noi, vicino a noi: e noi, come pulcini con la chioccia, ci nascondiamo sotto le ali calde della vita che corre e corriamo con lei verso la sera delle nostre illusioni.

Per noi che siamo in viaggio, incontrare la morte è un'occasione per guardare negli occhi la nostra vita.

La morte è sempre la separazione, è sempre una relazione che si spezza e che ci spezza il cuore, la morte è sempre e soprattutto un eterno dolore che ha bisogno soltanto di tutto il nostro pianto.

E dopo il nostro pianto, ancora il nostro pianto, ogni volta che torna, per tutto il tempo che è vivo il sentimento.

Si può piangere la morte di una persona anche dopo decenni, molti decenni: il dolore non muore, diventa solamente più tranquillo e più sereno, come un vecchio saggio, se gli lasciamo aperta la porta del suo pianto che è la sua libertà di stare al mondo.

E con la libertà del pianto gli occhi vedono meglio, il cuore sente meglio e tutto il corpo, pieno di respiro, prende un contatto molto più profondo con la realtà e possiamo guardare dentro la nostra vita senza ombre.



continua







continua

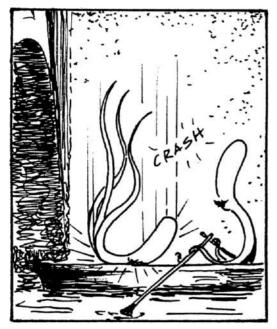






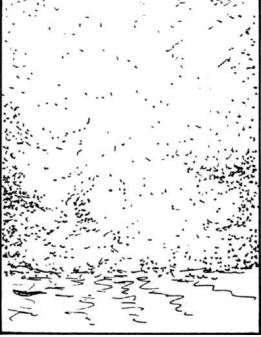


continua









...e con la morte dentro riprenderai il timone con più forza e sfiderai il tuo mare in cerca del tesoro della vita...

LA FORZA RICREATIVA DELLA MORTE

Quando la vita con gli occhi aperti s'imbatte nella morte senza veli è una svolta del viaggio: l'incontro con la morte purifica la vita.

Se ne volano via tutte le fantasie che di fronte alla morte non sanno stare in piedi e si portano via cortei di sogni e folle d'illusioni che invadevano il tempo della vita e anche i fantasmi che incantavano il cuore fuggono in cerca della loro ombra.

Di fronte all'impotenza più totale cui è condannata fin dal primo giorno la nostra vita che va verso la morte, ci rimane quest'unico potere di toccare l'essenza di questa nostra vita, che consiste nel vivere il presente con tutta la presenza del nostro io animale, nel senso materiale e spirituale.

Al passato appartengono i morti e nel futuro sarà la nostra morte: la nostra vita è tutta nel presente.

E ogni presente se ne muore invano se non è stato pieno della vita che noi possiamo e che spesso buttiamo, aggrappati a un passato che a volte non è neppure stato come lo ricordiamo e ipnotizzati dalle false immagini di un futuro improbabile.

Nel nostro viaggio, quando sarà il momento, varrà la pena (nel senso letterale) di vivere la morte fino in fondo, per far rinascere il seme naturale di questa nostra vita.

...mediterai sul tempo della vita...

IL TEMPO CHE RITORNA

Durante il nostro viaggio, continuamente, impareremo il mestiere di vivere, che ha tra gli strumenti più importanti il saper riconoscere l'andamento del tempo.

Il tempo ci dà tutto prima o poi e quando non è tutto è certamente molto, però ci dà ogni cosa a tempo suo e non segue le onde di ciò che noi vogliamo ogni momento.

Imparare a conoscere il tempo e riconoscere il suo andamento ci aiuta ad entrare nella vita, ad accogliere ogni suo momento e a cogliere il presente.

L'andamento del tempo è un moto che ritorna continuamente a un punto di partenza, ma sempre in modo nuovo, come il sole che torna ogni mattina.

La nostra vita è tutto un ritornare, una ripetizione in apparenza uguale se non sappiamo entrare nella profondità di ogni momento.

Andare e ritornare è un movimento che può apparire solo circolare come un giro vizioso, oppure una spirale che entra sempre più dentro al profondo senso dell'esistenza, cioè dentro alla vita.

Andare e ritornare è la ripetizione della nostra esperienza conosciuta, che dà la sicurezza e con essa la forza per la profondità.

Anche nell'amore ritorneremo sempre al punto di partenza e, senza entrare nella profondità del sentimento, vivremo solo la ripetizione dei nostri sogni, caduti dentro al pozzo della vita, e dei nostri giorni uguali e grigi che hanno perso i colori che avevamo sognato.

Nel nostro viaggio in cerca dell'amore, il tempo ci accompagnerà dentro alla sua spirale irregolare e sempre più profonda, con continui ritorni al punto di partenza, e incontreremo con occhi nuovi tutto quello che abbiamo già vissuto.

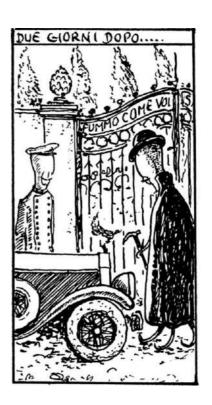
E non sarà soltanto un camminare esperto con la bussola in mano: in ogni ritornare rivive il sentimento dell'infanzia quando tornava il volto della madre.

Sarà pieno di onde il nostro cuore aperto, come un piccolo porto in mezzo al mare: sentiremo allora palpitare tutti i ritorni, i riti e i ritornelli della tenera infanzia, quando il tempo ci raccontava ogni giorno la sua favola...



continua







...e sentirai le onde del passato che ritornano nuove...

IL BAMBINO CHE SAPEVA DI TORNARE

"Continua il girotondo bimbo bello: rito...ritorno...ritornello...".

Il vecchio socchiuse gli occhi e continuò a guardare il fuoco del camino.

Le fiamme vivaci saltavano qua e là e ripetevano il loro girotondo.

Poi la fiamma più alta cominciò come ogni sera con le sue domande:

"Te lo ricordi il profumo dell'abete?"

Le braci rosse si illuminarono e sussurrarono in coro:

"Vecchio bambino, voltati ancora e parlaci della tua vita!"

"Dio com'è bella, più mi volto a guardarla e più mi sembra bella!" – cominciava sempre così e poi si metteva a raccontare.

"Ogni anno è ritornato l'albero di Natale con il suo profumo.

Per due settimane si respirava in casa un'aria nuova: era un odore buono che prometteva doni ai bambini buoni.

La bontà era nell'aria e rendeva tutti più tranquilli e più sereni..."

"Zitto, zitto! – scoppiettò la fiamma più alta improvvisamente schiacciata dal fumo – ascolta! Senti anche tu delle voci?".

"Sì, sono i cori sempre uguali degli angeli, dei bambini, degli uomini di buona volontà! Cantano il mistero del bambino che è venuto a liberare il mondo dal male. Ritornava tutti gli anni come per incanto e tutti cantavamo insieme.

A cantare con gli altri mi sentivo più buono e mi venivano dei brividi caldi per tutto il corpo.

Era buono da morire anche il panettone!

Quante fette ne ho viste tagliare! Purtroppo solo a Natale.

Durante l'anno scompariva quel dolce sapore giallo mescolato all'aroma dei canditi.

Mi spiaceva perché ne andavo matto e l'avrei voluto nel latte ogni mattina, ma mi ero abituato all'idea che sarebbe tornato di nuovo a Natale insieme all'albero, al presepe, al pranzo dai nonni, ai regali, ai cori...".

"Piso pisello, colore così bello, colore così fino..." – cantavano danzando le fiamme del camino e sembravano ridere allegre.

"Sì sì, lo so, non c'è bisogno di fare le spiritose, mi ricordo benissimo che i primi regali, i più belli, erano i baci e le canzoncine di mia madre quando mi teneva in braccio ed ero ancora l'unico bambino buono sotto le luci dell'albero, tra i sussurri e i sogni che si facevano quando la neve incorniciava i piccoli vetri della finestra...

Poi uno alla volta sono arrivati tre fratellini.

Eravamo una scaletta, come diceva mio papà quando ci portava dal fotografo: prima io, poi mia sorella, quindi mio fratello e infine un'altra sorellina.

Certo in quattro c'erano meno coccole e meno silenzi nella casa, ma io cercavo di essere buono e infatti ogni Natale i miei regali li ricevevo sempre.

Era bello aspettarli con la certezza che sarebbero arrivati, magicamente scesi dal cielo senza ritardi o confusioni, appoggiati l'uno all'altro e ordinatamente suddivisi in quattro gruppi sotto l'albero: il mio era sempre il primo a sinistra di quella specie di collana di pacchi colorati.

Anche noi avevamo il nostro posto, quando ci mettevamo in fila a scaletta davanti alla porta della sala dai vetri smerigliati, dai quali filtravano le luci dell'albero con un magico gioco di rifrazioni che sembrava dire:

- Qui dentro è nascosto tutto quello che hai aspettato per così tanto tempo... -

Il mio posto era l'ultimo perché ero il più alto: capivo che era giusto e mi trattenevo dallo spingere i miei fratelli più piccoli, troppo lenti nel correre verso i doni quando finalmente si apriva la porta.

Ogni anno tutto ritornava uguale ed era bello ritrovare le vecchie cose insieme alle nuove: mi dava un senso di sicurezza, come il senso che anch'io che crescevo e cambiavo ero però sempre io, sempre lo stesso bambino, sicuro che non mi sarei perduto nel mare del mondo.

C'era tanta tranquillità nel sapere che le cose ritornavano, la stessa di quando la sera, prima di addormentarmi, sentivo i rumori della cucina dove c'era la mamma che sistemava le cose e che prima o poi sarebbe tornata..."

"La fiamma traballa, la mucca nella stalla, la mucca e il vitello, la pecora e l'agnello, la chioccia e il suo pulcino, la donna e il suo bambino, ognuno ha la sua mamma e tutti fan la nanna..." - la fiamma più alta faceva come sempre la spiritosa, divertendosi a schizzare qua e là davanti agli occhi sempre più socchiusi del vecchio, che sembravano due fessure aperte sul passato.

"La mamma, certo, la mamma era la regina del mio Natale, era per lei che ritornavo buono, era lei che tornava ogni mattina, che ogni volta mi dava il bacio della buona notte, che a mezzogiorno e a sera mi ripeteva "è pronto", che mi dava il tempo, come l'orologio del cucù che usciva all'improvviso dalla sua finestrina mentre con il naso in su stavamo tutti e quattro ad aspettarlo.

Il tempo ritornava, lento ma sicuro.

Quante volte ci sembrava che non passasse mai, quando al mare tutti e quattro dovevamo fare il pisolino dopo pranzo o quando finite le vacanze aspettavamo il nuovo Natale!

Avevamo inventato il gioco dell'appuntamento col tempo: sceglievamo un momento che doveva arrivare, come appunto il Natale o un compleanno o qualcos'altro che aspettavamo con ansia e, una volta sopraggiunto, il primo di noi che se ne ricordava gridava: - è arrivata la lumaca! - .

E sì talvolta il tempo ci sembrava non passasse mai..."

"Che lumaca il tempo, bimbo bello!

E' volato come una cicogna dalle lente e larghe ali e ogni volta ti ha portato puntuale ogni tuo attimo, che è fuggito inseguito da tanti altri, e sono fuggiti tutti i tuoi minuti, i tuoi giorni, i tuoi mesi, i tuoi anni...e ora anche questo nuovo attimo è fuggito..." – così sussurravano le fiamme del camino, mentre il vecchio aveva già gli occhi completamente chiusi.

Chissà da quanto tempo dormiva...

Chissà dov'era finito il suo racconto ed era cominciato il sogno...

"Chissà..." – dondolavano le lingue di fuoco che lambivano la pietra e giocavano con le ombre di sempre.

"Sss! – bisbigliò il topo passando col dentino di un bambino in bocca – fate piano che anch'io porto un regalo ad un bambino buono che dev'essere sicuro del suo sogno!"

"Anche noi siamo un sogno vero, anche noi siamo un sogno sicuro!" – cantilenavano rotolando tutti i sassolini che il bambino aveva nascosto nei luoghi più cari tutte le volte che doveva partire, con la promessa di ritornare per ritrovarli ognuno al suo posto.

"Sss! – bisbigliò di nuovo il topo passando con in bocca il regalo – fate piano perché ormai siamo nella favola...".

E allora fermiamoci anche noi, perché la favola è bella.

Buona notte vecchio bambino, dormi tranquillo che domani tornerà come sempre il Natale per te e per tutti i bambini, come torneranno sempre il topo e tutti i sassolini e tutte le mamme del mondo.

"Continua il girotondo bimbo bello: rito...ritorno...ritornello...".

...comprenderai che a volte il ritornare non è altro che un modo di procedere, con tutto il tuo passato nel presente, verso il futuro...

I RITI INFANTILI DEL RITORNO

Il girotondo è un gioco che si ripete da tempi immemorabili.

E' un gioco che si fa tutti insieme tenendosi per mano e ognuno, gira e rigira, ritorna sempre al suo punto di partenza, come le lancette dell'orologio.

E il giro si ripete con il suo ritornello: "Giro girotondo, casca il mondo, casca la terra, tutti giù per terra!"

Può cascare il mondo, ci si può ritrovare tutti per terra, ma poi si torna in piedi e dandosi la mano ci si mette tutti insieme ancora in movimento.

E' un rito che si ripete da tempi immemorabili e che sembra significare la morte e la rinascita.

Tutti abbiamo visto bambini finire distesi giù per terra e, ad occhi chiusi, fingersi morti e poi riaprire gli occhi e rialzarsi ridendo pieni di gioia.

E' la gioia che viene dalla certezza della rinascita: tutto ritorna dopo che se n'è andato, come il sole, come il Natale, come la mamma.

I bambini hanno bisogno di questa certezza per crescere sicuri, hanno bisogno di cose belle che si ripetono sempre uguali: favole raccontate cento volte, giochi rifatti continuamente nello stesso modo, filastrocche e canzoncine che non cambiano mai. Infondono loro un senso di sicurezza, di cose che finiscono ma poi ritornano.

E' un bisogno che comincia fin dalla nascita con lo scomparire e il riapparire della mamma: quanta paura che non torni più, quanto sollievo nel vederla tornare, quanto bisogno della certezza che tornerà sempre!

E tutti questi giochi e riti ripetitivi è come se fossero una rassicurazione che per l'appunto tutto alla fine torna: piccoli giochi, piccoli riti del ritorno.

Nel nostro viaggio dentro al tempo della tenera infanzia, ritorneremo con palpitazione su tutti i nostri riti del ritorno e sul nostro bisogno di sicurezza che li animava.

Impareremo allora che il ritorno è il movimento alla ricerca delle nostre radici, che andando indietro porta avanti il processo della crescita, è il tempo del ripiegare necessario della spirale della nostra vita.

...e non aver paura della ripetizione dei tuoi comportamenti, di lì passa la strada del tuo io: dalla ripetizione potrai imparare qualcosa che sempre si ripete per farsi riconoscere...

LA FORZA RICREATIVA DELLA RIPETIZIONE

Nel nostro viaggio a spirale, che tornerà con comprensione sempre più profonda sulla nostra matrice, e sulle fantasie, le idee, gli atteggiamenti ed i comportamenti da essa scaturiti, in modo da allargare continuamente l'orizzonte vitale del nostro io, incontreremo sempre gli stessi nodi della nostra storia.

Ritornerà la chiusura dei sensi e del sentire, che è la base di tutti i meccanismi di difesa ed è l'asse portante della struttura che tiene in gabbia i nostri sentimenti, che chiamiamo carattere. Coltivare i sensi e i sentimenti sarà quindi un esercizio che non finirà mai, ma che si scontrerà col sistema sociale e culturale che ci circonda, che abitua a coltivare in prevalenza immagini e astrazioni.

La ricerca del nostro amore seguirà continuamente le tracce del nostro io e dunque si muoverà, spinta dalle occasioni della vita e dall'impulso interno della nostra matrice, lungo una strada che potrà sembrare sempre uguale e non di rado anche senza senso, se non saremo capaci di guardare al senso e al tempo della nostra storia. La sensazione della ripetizione e di restare sempre fermi nello stesso punto non sarà l'eccezione ma la regola.

La verità è che possiamo fare solo quello che abbiamo dentro e la ripetizione non è la negazione del cambiamento, ma il movimento necessario del nostro progredire.

Anche le nostre illusioni ritorneranno ancora ad incantarci e a mascherare i veri sentimenti: sono state da sempre le difese del nostro io, contro le innumerevoli ferite che venivano sempre in forma uguale dal mondo familiare e da quello sociale, e avranno la tendenza a funzionare ancora nel medesimo modo.

Dovremo tenere gli occhi aperti sulle loro radici, che si nutrono sempre alla fonte primaria della nostra matrice, e non farci incantare più di tanto, e quando il nostro cuore sarà abbastanza grande potremo abbandonarle.

Anche tutte le vecchie fissazioni, le immagini e i pensieri che ritornano sempre nella mente e si portano via tanti momenti del tempo della vita, ritorneranno ancora sempre uguali, come rituali di sacrifici umani di energia.

Ma il tempo e l'energia non saranno sprecati se la ripetizione dei nostri schemi fissi sarà occasione di approfondimento, mostrandoci alla fine un'apertura dove entrare attraverso il passato nel movimento della nostra storia.

Sappiamo tuttavia che l'apertura non può essere mai solo mentale, ma ha come base i sensi e i sentimenti: tutto il nostro corredo animale.

La bussola che ci potrà guidare in questa direzione, insieme materiale e spirituale, sarà come sempre l'esercizio della meditazione sensoriale.

...e se vorrai volare verso il sole e attraversare il mare, coltiverai la forza di aspettare: imparerai con forza e con amore ad inchinarti al tempo...

LA RIAPPROPRIAZIONE DEL TEMPO

L'esercizio di riconoscere il tempo e rispettarlo, di non correre avanti e non restare indietro, di salire con lui sul suo cammello e farci trasportare con pazienza e umiltà per quel tratto terreno che a noi è destinato dentro all'eternità, sarà un grande lavoro di sintonizzazione col reale.

Valorizzare il momento presente e lavorare per un futuro reale, significa non farsi ipnotizzare dalle onde di un passato falsificato dal gioco di prestigio della nostra memoria, che spesso lo dipinge coi colori e con le forme di quel caleidoscopio di sogni ed illusioni che è stato il nostro gioco consolatorio nella lontana infanzia.

Entrare veramente dentro al tempo presente è una capacità fondamentale che rinasce durante il nostro viaggio e richiede continuo allenamento.

Le sirene sognanti del passato e le sibille multimediali che vendono illusioni di futuro ci rubano il presente continuamente.

Tutto il tempo che non abbiamo vissuto veramente quando era presente, diventa un malinconico passato incantato dagli echi di dolcezza del giardino perduto dell'infanzia e spesso, cantando le canzoni sconsolate del tempo andato, perdiamo altro presente e la catena dei giorni non vissuti tiene ferma la vita.

Così il futuro anelato tra le stelle delle nostre illusioni, quando poi è presente non è in grado di portarci niente di tutto quello che abbiamo sognato e noi, con gli occhi sempre in cielo a cercar tra le nuvole e con le ali ai piedi della nostra celeste fantasia, non ci accorgiamo di perdere ogni giorno il bene materiale della vita.

In questo vorticoso buco nero di un presente che è assente si perde molto spesso il nostro tempo.

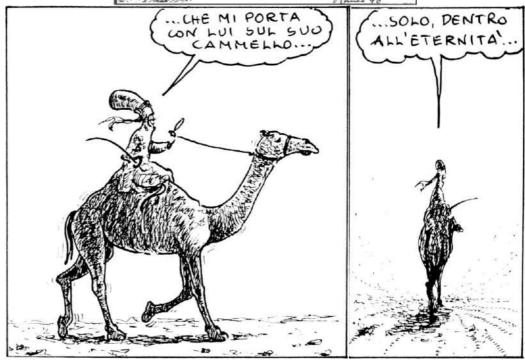
Durante il nostro viaggio, ogni giorno che appenderemo alle nostre illusioni del futuro che abbiamo in fondo al cuore, e che è soltanto l'ombra di un passato desiderato, sarà un anello prezioso che perderemo per il lavoro quotidiano di collegare realmente i sogni del passato a un progetto futuro.

L'unico futuro che noi avremo il potere di realizzare sarà quello costruito sul presente, giorno dopo giorno.

I casi della vita ci possono portare le più grandi fortune e tuttavia, se non avremo costruito dentro di noi le fondamenta per il nostro futuro, coltivando il presente come una formica nel formicaio oscuro di tutti i nostri giorni, il tempo nuovo si dileguerà e finirà nel lago grigio e immoto di tutto il tempo andato senza essere stato mai vissuto pienamente.

Durante il nostro viaggio sarà quindi un lavoro di grande rilevanza, per ridare la vita al nostro io, la riappropriazione di tutto il nostro tempo: il passato, il presente ed il futuro.





continua



...e quando tornerà l'amore, imparerai a sentire ogni emozione senza paura di perdere il cuore...

IL RITORNO DELL' AMORE REALE

Quando l'amore poi sarà tornato dentro la casa del nostro io, lo dovremo tenere stretto al cuore, fargli sentire tutti i sentimenti così come saranno, mentre incontreremo ancora le paure, i bisogni e le difese che nel viaggio credevamo di avere superato.

Saremo allora nel fuoco dell'amore e tutto quello che potremo fare sarà cercare ogni giorno di trasformare le nuove conoscenze nella capacità di governare i vecchi movimenti del nostro cuore: ritroveremo spesso il nostro cuore dentro ai vicoli ciechi del passato, lo abbracceremo e lo riporteremo sulla strada maestra.

Sarà un governo fatto di accettazione e di fermezza: ci aiuteranno certo l'esperienza che avremo fatto nel nostro viaggio, il riconoscimento del nostro tempo e le prove e gli errori che accompagnano sempre ogni ricerca.

...sarà l'inizio della fine del viaggio: sarà il momento di salutare ogni tuo sogno...

SALUTARE I SOGNI INFANTILI

Anche le vecchie immagini e le vecchie illusioni ci correranno incontro e i nostri sogni saranno ancor più dolci: sarà giunto il momento di guardarli negli occhi fino in fondo, per salutarli.

E non sarà un semplice commiato, sarà un nuovo lavoro.

Allora staremo per entrare in una dimensione del tutto nuova della ricerca: quella della costruzione dell'amore.

La consapevolezza della nostra matrice e della fissità dei nostri movimenti viscerali nel campo dell'amore, sarà la base per costruire una nuova condizione di flessibilità del nostro io, che lo renda capace di adattarsi alla realtà dell'altro in modo positivo per il nostro piacere.

Su questa strada non potremo far altro che celebrare il grande sacrificio di tutti i sogni e di tutte le illusioni, che hanno creato in noi la dolce fissità di quella favola nella quale ci siamo rifugiati compiendo il primo grande sacrificio: quello dell'espressione semplice e sincera del nostro primo amore.

...sarà l'appuntamento dell'addio alle tue belle favole...

LA FAVOLA DEL "PER SEMPRE" E DEL "SEMPRE DI PIU"

I sogni e le illusioni sono l'altra faccia dei nostri sentimenti rifiutati, l'eco lontana delle ferite al cuore che abbiamo ricevuto durante i primi passi nel campo della vita. Nel mondo della mente, le tracce di dolore, di rabbia e di paura, di disperazione e d'impotenza, si ritrovano sotto le sembianze di schemi di pensiero, di fantasie, di miti, d'illusioni.

Così la favola dorata del "per sempre" e del "sempre di più", con cui usiamo incantare il nostro cuore ogni volta che inizia un nuovo amore, è la trasposizione nella sfera mentale, in forma capovolta, dei sentimenti legati all'esperienza della perdita dell'amore materno originario.

I nostri meccanismi di difesa hanno mascherato a questo modo i nostri sentimenti, per proteggerci il cuore, quando si è spezzato il legame totale dei primi tempi: la dolcezza infinita del primo amore con nostra madre si è andata gradualmente affievolendo col passare del tempo e a un certo punto in molti casi non c'è stata più. Noi crescevamo e crescevano anche, magari troppo in fretta, le aspettative su di noi di nostra madre: nel giorno dopo giorno delle regole, s'induriva il suo corpo e la sua voce, la nostra fonte di tenerezza.

...dovrai viaggiare fino all'ultimo sogno dentro all'ultima isola...

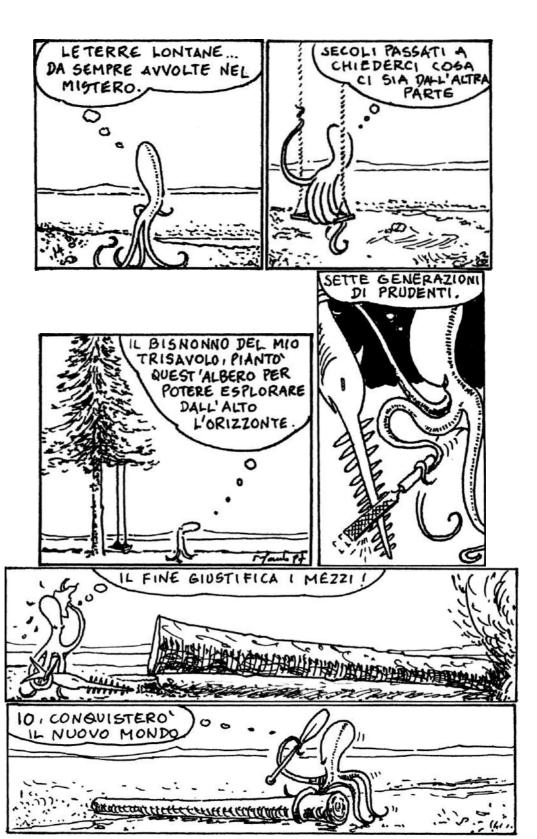
IL MITO DELL' ISOLA FELICE E DEL RITORNO TRIONFALE

Così il mito dell'isola felice, nella quale trovare finalmente il tesoro perduto, non è altro che l'eco, che ritorna struggente, della disperazione di momenti lontani, perduti in mezzo al mare del nostro desiderio di contatto con il corpo rifugio di nostra madre e infine naufragati nell'isola remota della più dolorosa solitudine.

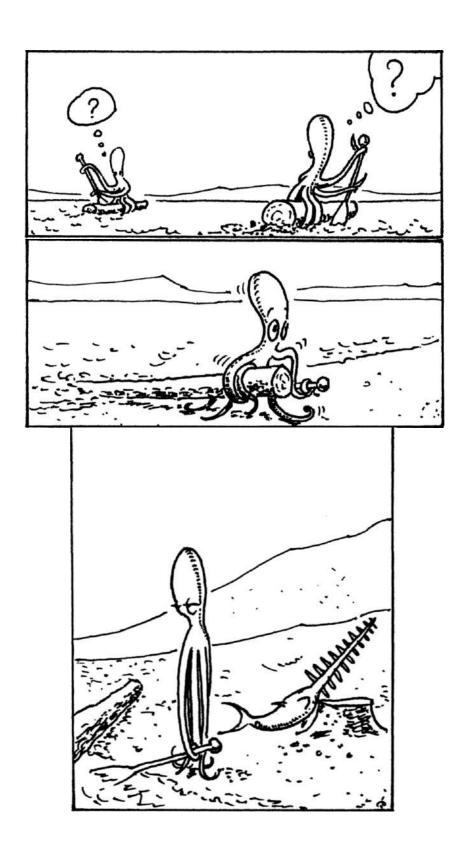
Così pure le nostre fantasie di vittorie trionfali, di fama e di successo, che sul piano reale non ci bastano mai una volta raggiunte, rappresentano il dramma delle nostre sconfitte primitive per tutte quelle volte in cui ci siamo sentiti non visti, trascurati, dimenticati e spesso anche umiliati, sulla scena del dramma familiare cui abbiamo preso parte coi vari personaggi del nostro io, cercando insieme di imitare ed evitare il copione dei nostri genitori, per strappare ad un tempo il loro applauso ed il nostro piacere.

Sulla ribalta dei nostri primi anni abbiamo lavorato sodo, senza stancarci mai delle estenuanti prove, delle continue messe in discussione, degli aggiustamenti sempre nuovi per migliorare in qualche sfumatura la nostra parte e piacere di più.

Abbiamo messo in scena la rappresentazione sublimata dei nostri sentimenti, trasfigurati nelle immagini astratte e narcisistiche del nostro io ideale: le più grandi ferite al nostro amore proprio sono diventate, sul palcoscenico mentale, l'immagine narcisistica alla quale si sono abbeverate tutte le nostre favole e per la quale abbiamo rinunciato al nostro io reale.



 $continu\\ a$



...e dovrai rinunciare alla più grande illusione del tuo io...

L'IDEALE NARCISISTICO

E' iniziata presto la costruzione del nostro io ideale, basata sul programma del dovere e del volere dei nostri genitori.

Ci siamo ritrovati col programma di essere diversi da quello che eravamo e ci siamo illusi di esserlo veramente o di poterlo essere in futuro.

Come Narciso ci siamo specchiati nella fontana dell'amore sublime dei nostri genitori e per il grande bisogno del loro amore ci siamo innamorati d'immagini che piacevano a loro, lontane dal nostro io reale, e per avvicinarci a questo io ideale abbiamo rifiutato parti integranti di noi stessi.

Il nostro io così ci è sembrato più grande, perché apprezzato dai grandi genitori, ma era solamente un io gonfiato, pronto a sgonfiarsi e a volte anche a scoppiare sotto la pressione della vita.

Ci siamo abituati a vivere come copie di quadri di grandi autori, sempre in esposizione e sempre falsi, dati in pasto alla voracità del voyeurismo della nostra cultura decadente, che troppo spesso non sa riconoscere e apprezzare lo spettacolo semplice e insieme grande dell'autenticità.

Nella grandiosa sfilata narcisistica della nostra cultura, ognuno si è ricamato quello che ha potuto per il proprio spettacolo dell'io e in questa esposizione permanente del nostro narcisismo, che altro poi non è se non l'imposizione di elementi artefatti all'autenticità del nostro io, si rivela ogni giorno la nostra debolezza e si rifrange l'eco dolorosa della nostra ferita originaria.

...solo allora potrai ritornare nella terra promessa...

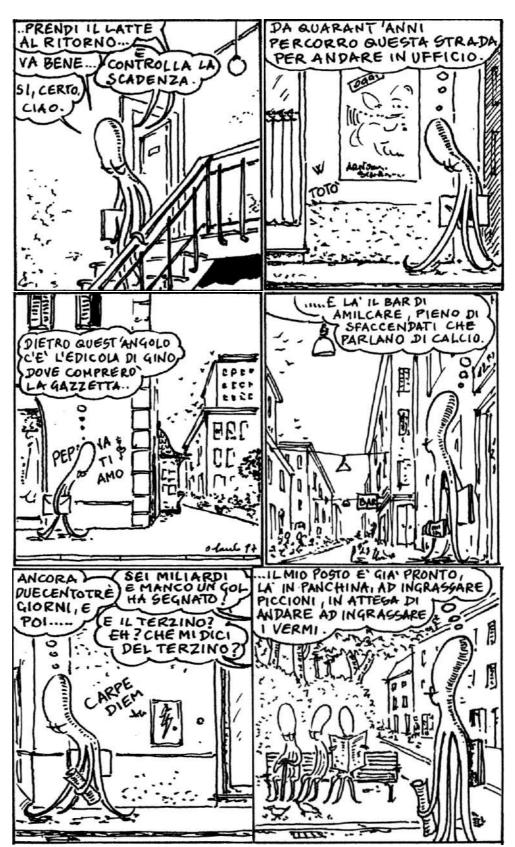
TORNARE CON I PIEDI PER TERRA

Viviamo con un mondo in testa fatto d'immagini e inseguiamo le lune dell'infanzia: sogni di trionfi covati in fondo al cuore, illusioni figlie di delusioni, ideali nati dalle ceneri di sentimenti calpestati.

Così il passato, mascherato da futuro, ci tiene in un limbo dove il presente ci sfugge. Quando nel nostro viaggio avremo affrontato le nostre delusioni e i nostri sentimenti rifiutati e avremo conosciuto la matrice che ci tiene legati, varrà la pena ormai di salutare i nostri sogni impossibili, di scendere dalle nostre lune bianche con i piedi per terra, di cominciare a vivere con la testa nel mondo.

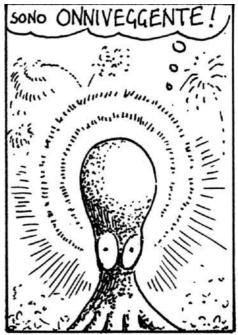
Ci toccherà smontare gran parte degli schemi mentali e scendere dal cielo delle immagini sulla terra dei sentimenti reali, rinunciando al nostro dorato narcisismo. Non ci sarà d'aiuto la cultura che domina le scene, tutta imbalsamata nelle sue immagini e nei suoi miti, che nega la realtà dei sentimenti e si perde nel misero spettacolo delle apparenze.

Ma noi che avremo attraversato ogni nostra ferita, saremo pronti allora per il grande dolore di salutare per sempre il nostro io ideale.



continua







...e imparerai di nuovo a restare legato al bisogno d'amore elementare...

L' ACCETTAZIONE DELLA DIPENDENZA

Nella relazione d'amore, riappropriarci del nostro io reale vorrà dire sapere riconoscere le nostre illusioni e lavorare sempre per non farci incantare dalle favole del nostro cuore, che sarà ancora per molto un po' malato e potrebbe portarci a costruire un nuovo vecchio sogno invece di una storia.

Ciò vorrà dire sapere riconoscere i nostri sentimenti ed i nostri bisogni per quello che saranno, liberati da ogni confusione d'immagini ideali.

Incontreremo allora senza dubbio tutta la nostra antica debolezza abbracciata alla nostra tenerezza e vivremo di nuovo la nostra dipendenza.

Più forte sarà l'amore che ci muove più forte sarà il legame di dipendenza: tutta la nostra forte libertà si troverà imbrigliata e tornerà nel cuore la paura di essere legati e di subire le vecchie ferite.

Dovremo saperla riconoscere per quello che sarà: un'ombra del passato.

Così sarà possibile convivere con la nostra paura senza fuggire dal legame d'amore e senza limitarlo con la rigidità.

Durante il nostro viaggio saremo cresciuti ritornando bambini e con la nuova forza del nostro io, integrato da tutti i sentimenti riappropriati, potremo far entrare la nostra libertà nel legame profondo dell'amore.

Ci lasceremo andare senza più la paura di cadere nell'abisso profondo e sconfinato dell'angoscia infantile e saremo capaci di perdere i confini individuali nel rapporto d'amore, per ritornare poi più presenti e più vivi nel nostro io.

...e come un tenace contadino coltiverai i tuoi giorni con le sementi del tuo io reale, senza cercare sempre un senso razionale e senza farti incantare dalle favole...

LA COSTRUZIONE DELL' AMORE

La costruzione dell'amore nuovo vorrà dire iniziare un nuovo viaggio e noi dovremo allora cominciare a preparare le cose per partire.

Il viaggio sarà lungo, pieno d'imprevisti e di difficoltà, diverso e insieme simile a quello che abbiamo compiuto alla ricerca del nostro amore.

Non viaggeremo più da soli, con l'aiuto della nostra scorta di fiducia: qui viaggeremo in coppia e come guida avremo l'esperienza del viaggio personale.

Avremo certamente anche l'aiuto della nostra compagna o del nostro compagno d'amore, ma sulla strada del viaggio di coppia ci saranno continui antagonismi e veri e propri scontri, più o meno aperti e forti.

Allora il reciproco aiuto sarà paralizzato e sembrerà piuttosto di vedere nell'altro la fonte degli ostacoli.

Dovremo, con pazienza, cercare nel bagaglio di tutti gli insegnamenti che avremo ricevuto nel viaggio personale e trovare, con senso del reale e con creatività, quelli adatti alla nuova situazione, per riuscire a vedere più in là delle apparenze, dentro alla ragnatela viscerale dei sentimenti inconsci che muovono la dinamica di coppia. Preparando il bagaglio per partire, non dovremo dimenticare di portare con noi la consapevolezza che la nostra matrice, per quanto conosciuta, rimarrà sempre attiva e ci potrà infilare in qualche vecchio buco del passato.

Dovremo esercitare la nostra vigilanza fatta di accettazione, di pazienza e di meditazione, per riconoscere i vecchi meccanismi e per neutralizzarli, sapendo già fin d'ora che sbaglieremo ancora mille volte e poi ancora mille e che la stessa cosa sarà vera per l'altro.

Dovremo continuamente meditare per legarci al reale ed al presente e avere sempre pronta nel bagaglio la presenza del nostro io corporeo, tenuta viva da un lavoro continuo di presa di distanza dal trambusto mentale e di contatto con tutti i nostri sensi e i nostri sentimenti.

E nel bagaglio s'infileranno pure i nostri sogni e sarà allora nostra competenza viverli nella relazione, giocando con le favole con i piedi per terra nella storia reale. Quando le nostre fantasie diventeranno coscienti, nel senso che sapremo che saranno soltanto fantasie, per quanto piene ancora d'immanenza dentro di noi, quando non le scambieremo più per la realtà, allora potremo realizzare il gioco della fantasia nell'amore reale.

E non sarà piccola cosa, giacché le nostre fantasie sono dure a morire, ma nel profondo sono molto tenere e quando nell'amore si schiude la nostra tenerezza è sempre una gran cosa.

Lasciando spazio alla nostra tenerezza si dileguano i giochi di potere, che sono gli inflessibili guardiani del nostro vecchio io nel gioco dell'amore: là dove c'è il potere non si scioglie l'amore.

Così le nostre fantasie potranno farci realizzare il miracolo umano di volare coi giochi dell'amore dentro alle sensazioni, fino a perderci nel mare misterioso del piacere: e sarà quasi come naufragare oltre i confini della coscienza, per ritrovarci poi ancora più presenti nella nostra realtà.

Perché questo miracolo si compia e torni molte volte, dovremo coniugare le nostre fantasie e le nostre realtà con quelle di colui o di colei che ci accompagnerà nel nostro viaggio verso la costruzione dell'amore.

Sarà questo un impegno quotidiano di grandi dimensioni, sarà l'unione dei corpi e delle menti, dei sensi, dei sentimenti, dei pensieri e delle fantasie.

Ouesto sarà l'amore.

...e certo spunteranno ancora le illusioni: tornerai a guardare le tue favole e avrai voglia di piangere i tuoi sogni...

DOMARE CONTINUAMENTE LA FORZA DEI SOGNI

I sogni hanno una forza da leoni e sono sempre in caccia, soprattutto di notte, e senza posa ed a nostra insaputa tessono di continuo la rete d'illusioni che impiglia i nostri giorni e irretisce la nostra libertà di costruire una storia reale.

Una storia reale significa possibile e vitale, centrata sui bisogni del nostro io animale, nel senso materiale e spirituale della parola, coniugati con quelli di chi ci vive accanto nel nucleo familiare e nel contesto sociale ed ambientale.

Ognuno coi suoi sogni dovrà fare la vita e lavorare in mezzo ai suoi leoni.

Ma non sarà soltanto una lotta continua contro le forze oscure irrazionali che abbiamo ancora dentro.

Sarà spesso la lotta contro la nostra voglia di tornare nel nostro sogno, una voglia ostinata e consapevole, come una volontà.

Sarà una voglia continua di andare e ritornare dalle sirene del nostro cuore, come l'onda del mare sulla sabbia.

Sarà una lotta ad armi pari: sarà una nostra volontà contro un'altra nostra volontà. Ci troveremo allora nell'impotenza.

Bisognerà imparare a navigare tra i sogni e la realtà, senza perdere mai la bussola del nostro io reale, ma senza voler prendere di petto le onde più profonde del nostro mare, quando si alza il vento dolce e disperato della voglia di vivere le favole.

Bisognerà di continuo accettare il momento e meditare, per poi tornare a praticare, spesso con fatica e a volte con dolore, la nostra costruzione dell'amore reale.

...e piangerai e ancora piangerai con tutto il cuore...

ABBRACCIARE IL DOLORE CUSTODITO NEI SOGNI

Chiudere i nostri sogni nel cassetto e aprire il cuore alla nostra realtà, significherà far uscire il grande dolore depositato dentro ai nostri sogni e farlo ritornare nella sua sede naturale.

Il nostro corpo e soprattutto il cuore sono il luogo dove nasce il dolore e dove noi lo possiamo sentire.

Di lì si muove in un secondo tempo per entrare nella sfera mentale.

Nei giorni dell'infanzia tutti abbiamo raccolto le nostre sensazioni di dolore, legate soprattutto al rapporto d'amore con nostra madre, e le abbiamo continuamente elaborate con le nostre attitudini mentali, trasformandole in immagini e in pensieri.

Questa via mentale con il suo andamento tortuoso e lento, tra mille associazioni ripetitive d'immagini e pensieri, ci ha fatto perdere gradualmente la vivezza presente nelle primitive sensazioni.

Così molti di noi hanno annacquato e a volte anche annegato le proprie sensazioni di dolore

Per elaborare una difesa contro un loro possibile ritorno, le abbiamo imprigionate dentro al nostro sistema di astrazioni sublimi, che noi chiamiamo sogni ed illusioni. Abbiamo elaborato inconsapevoli un sistema d'immagini di noi che sublima, contiene e in parte esprime tutto il grande dolore dei primi anni della nostra vita.

Sulla ferita del nostro amore proprio abbiamo costruito il paradiso del nostro narcisismo, che ci ha fatto scordare l'inferno dell'antica sofferenza e che ci tiene in un limbo insensibile costruito d'immagini, tagliandoci l'unica strada per noi possibile, quella del purgatorio che riattraversa tutti i sentimenti per portare di nuovo sulla terra il nostro io animale.

Così le bolle di sapone del nostro narcisismo ondeggiano nell'aria e racchiudono immagini di noi che rappresentano, lontanamente e in modo mascherato, la storia vera del nostro dolore e del nostro bisogno di rivincita.

Si romperanno tutte, ad una ad una, ognuna col suo tempo, e cadranno con loro i nostri sogni al vento della vita.

Meglio perciò per noi che in fondo al nostro viaggio faremo tappa al capolinea di tutti i nostri sogni.

Saluteremo tutte, ad una ad una, le nostre belle bolle di sapone, guarderemo la loro meraviglia dentro al caleidoscopio delle lacrime, vecchi e nuovi colori danzeranno per noi l'ultima volta.

Saranno tante le separazioni, saranno sempre piene di dolore, sarà ogni volta come piangere un pianto vecchio e nuovo.

Tornerà per intero e nel profondo tutto il nostro dolore per le separazioni dell'infanzia e come un volo bianco di farfalle si poserà piangendo sulla favola bella che abbiamo custodito per tanto tempo in cuore.

...e sentirai un vuoto e sarà grande: sarà uno spazio nuovo per riempire di nuovo la tua storia...

UN GRANDE VUOTO DA RIEMPIRE

Si aprirà un grande vuoto dentro di noi e allora la realtà troverà un nuovo spazio nella nostra coscienza.

Certo non sarà bella come le nostre favole, ma sarà nostra e vera.

Per renderla più bella dovremo riacquistare, col lavoro continuo della meditazione, il gusto ed il piacere di cogliere coi nostri sensi aperti le sensazioni semplici e reali.

Ma certo questo vuoto sarà in parte incolmabile e torneranno sempre le voci delle favole: impareremo ad esserne padroni e non più schiavi.

Certo vivrà di nostalgia un angolo lontano del nostro cuore, perché sarà la fine del passato che abbiamo idealizzato: sarà la fine dell'incantesimo fatato che abbiamo fatto noi, sarà come la fine di un amore.

Ouesto sarà il prezzo da pagare per ritrovare un amore reale.

Allora e solo allora sarà la fine di questo nostro viaggio.

Saremo pronti allora per partire per l'altro viaggio: verso la costruzione di un amore che sappia ricrearsi e ricreare...



continua



I MAESTRI DELLA RICERCA

i maestri della teoria

Alexander Lowen, Wilhelm Reich, Sigmund Freud, Carl Rogers, Eric Berne, Fritz Perls, David Cooper, Ronald Laing, Carl Gustav Jung, Ulrich Neisser, George Ivanovic Gurdjieff, Paul Wlatzlawick, Sheldon Kopp, Robert Stoller e molti altri autori

i maestri della pratica

Alberto Torre, Gabriella Buti Zaccagnini, Aristide Iniotakis, Jules Grossman, Teddi Grossman, David Boadella, Jim Miller, Bill White, Eleanor Greenlee, Michael Conant, Eliana Lanzarotti Gobbi, Giorgio Salmoni, Tiziana De Rovere, Mary Denaro, Luisa Parmeggiani, Maria Luisa Aversa, gli insegnanti e i colleghi della Società Italiana di Analisi Bioenergetica e molti altri terapeuti

GRAZIE A LORO

GLI ARGOMENTI DELLA RICERCA

La matrice dell'amore pag. 4-7, 45-47, 65-104, 106, 119, 127-129

La vita prenatale 6, 67
Il bisogno di contatto 6, 68-70
L'allattamento e il nutrimento 6, 74-84
Il rapporto con le feci e l'urina 86-89

La sessualità 78, 90-104, 106

La "buona" educazione 62-64, 69-72, 79-80, 82, 85, 87-88, 92, 95, 98-100, 102-103

La nuova educazione 71, 77-78, 81, 83-84, 89,96-97,101, 104

Il carattere 22-23,58, 69-70, 76-78, 81, 87-89, 92-95, 98, 102-103, 108,

119, 123-126

Le difese 10-11, 14, 27-30, 42, 57-64, 69, 109-110

Le maschere e i ruoli 108-111

I sogni e le illusioni 46-52, 107, 113, 119-120, 122-132

Il narcisismo 123-126, 131

Il viaggio pag. 8-9, 15-17, 21, 26, 42-45, 53-56, 114, 118-119, 121, 126-130

Il maestro 8, 23, 26, 30,32,35, 42, 51-52

Il lavoro corporeo 10-20, 41, 58-60 La respirazione 11-14, 17-20, 34, 38 La contemplazione 12-14, 28-29 La meditazione 17-20, 28-29 Gli elementi naturali 15-16, 28-29, 43 La creatività e il gioco 36, 39-40, La musica e la danza 41 Il ridere 37-40

I sentimenti negati 10-11, 27, 24-26, 50, 58, 63-64, 123-124

La paura 21, 27-31, 42, 69-71, 127

La rabbia 11, 32 Il dolore 33-35, 112, 131 Il lavoro sui sentimenti negati 23-35, 57, 64, 107

Il ritorno e la ripetizione 54, 114-119, 121, 130 Il tempo 53, 113-114, 120

La morte 112-113

La separazione 107, 111, 126, 131-132 L'autenticità 107-110, 121-122, 128

INDICE

INTRODUZIONE	3
La favola dell'amore	4
La matrice dell'amore	6
Partire per un viaggio dentro	8
L'itinerario dell'infanzia	9
Il terreno del corpo	10
Alla ricerca dei sentimenti perduti	11
La riappropriazione dei sensi	12
Il lavoro sulla capacità sensoriale	14
La condizione energetica	15
Fare luce sul nostro mondo interno	17
La meditazione sensoriale	18
L'energia mentale illuminata	20
La via della profondità	21
Le viscere del nostro io	22
Una guida viscerale	23
I sentimenti rifiutati	24
Il peccato originale	25
La grande madre e il grande padre	26
La paura di sentire	27
La paura del mondo occulto	28
La paura della follia	30
Incontrare la paura senza fuggire	31
Far uscire la rabbia	32
Affrontare il dolore con il pianto	33
La funzione psicosomatica del pianto	34
La forza del pianto	35

Risvegliare il cuore bambino	36
Il bambino che non sapeva ridere	37
La forza ricreativa del ridere	38
La censura dominante	39
La paura del diavolo in corpo	40
La musica maestra	41
In viaggio con l'incertezza	42
La solitudine del viaggio	43
La confusione positiva	44
Il vento del cuore	45
L'illusione della rivincita	46
Gli incantesimi dell'amore	47
Il canto delle sirene	48
Il castello dei sogni	49
Tornare all'incantesimo dei sogni	50
I maestri della vita	51
Il sogno di una grande guida	52
Prendere tempo e respiro	53
Il coraggio di ritornare al punto di partenza	54
Il ridimensionamento dell'io	55
Le difese del cuore	57
La forza delle difese caratteriali	58
Attraversare i blocchi somatici e mentali	59
Lavorare sull'energia dei sentimenti	60
Il lavorio mentale inutile	61
La maleducazione razionale	62
I costi psicosomatici della coazione razionale	63
Cessare i sacrifici al dio perché	64
į	

	65
LA MATRICE SIMBIOTICA	66
Il legame animale con la madre Il contatto fisico materno L'autonomizzazione frettolosa La solitudine nera della notte Garantire il contatto nella notte Il lettino e il lettone	67 68 69 70 71 72
LA MATRICE ORALE	73
L'allattamento al seno La miopia nutrizionale L'impronta psicosomatica dell'allattamento La presenza degli occhi La risonanza della voce Il corpo che nutre L'odore del seno Il sapore materno Il disco orario della fame La perversione orale La matrice alimentare La gradualità della separazione dal seno La cultura dei pregiudizi Il seno senza latte Imparare a stare a tavola con i bambini La catena delle vecchie regole	74 75 76 77 77 78 78 78 79 79 80 81 82 83 84 85

$ \bigcirc \bigcirc $ $ \bigcirc $	
LA MATRICE ANALE	86
La cacca e la pipi'	87
L'ossessione del vasino	88
Dare tempo ai tempi naturali	89
LA MATRICE SESSUALE	90
Le prime sensazioni genitali	91
La paura dei genitali infantili	92
Il movimento dell'energia genitale	93
La paura dell'incesto	95
Abbracciare semplicemente	96
I confini dell'abbraccio	97
Il frutto avvelenato dell'amore	98
L'impronta della vendetta sessuale	99
La protezione della sessualità infantile	101
La solitudine sessuale dei bambini	102
Salvare il piacere	104

Ritrovare l'amore animale	106
Ritornare ai sentimenti autentici	107
Elaborare nuovi programmi	108
Abbandonare la maschera	109
Liberarsi dei ruoli	110
Separarsi dalla propria matrice	111
Incontrare la morte	112
La forza ricreativa della morte	113
Il tempo che ritorna	114
Il bambino che sapeva di tornare	115
I riti infantili del ritorno	118
La forza ricreativa della ripetizione	119
La riappropriazione del tempo	120
Il ritorno dell'amore reale	121
Salutare i sogni infantili	122
La favola del "per sempre" e del "sempre di più"	123
Il mito dell'isola felice e del ritorno trionfale	124
L'ideale narcisistico	125
Tornare con i piedi per terra	126
L'accettazione della dipendenza	127
La costruzione dell'amore	128
Domare continuamente la forza dei sogni	130
Abbracciare il dolore custodito nei sogni	131
Un grande vuoto da riempire	132
I MAESTRI DELLA RICERCA	134
GLI ARGOMENTI DELLA RICERCA	135
INDICE	137
PROSPETTO dei collegamenti con "L'isola felice"	141

INDICE DEI COLLEGAMENTI CON "L'ISOLA FELICE - VIAGGIO ALLA RICERCA DELL'AMORE PERDUTO"

schema della corrispondenza delle pagine: 'La ricerca del proprio amore'' = RPA 'L'isola felice'' = IF

RPA	IF	RPA	IF
4-5	5-6	53	62-64, 71
6-7	77-79	54	47
8	79	55-56	49
9	10- 15	57-59	50-51, 72-74, 98-101
10	17-18	60	50-51, 70, 72-74, 98-101
11	17-18, 29-31, 57-62	61-63	70, 73-74
12-13	17-18, 71	64	70, 73-75
14	17-18		
15-16	13-22		
15	25 46 52 02 05	65-105	76-85
17	27, 46, 52, 83-85		
18-19	60-61, 72, 87		
20	46, 85, 87, 91, 133,135	106	56,76
21-22	28-31	107	76-79
23	30-31, 120	108-111	107-108
24	20.21		
24	29-31	112-113	88-92
25-26	32-37 19	114-118	93-96, 103-106
27 28-29		119	98-102
30	19, 79-84 52-54	120	71, 93-96, 103-106
30	19-20		
31	58-62	121	109, 117-122
33-35	30-31	122	110-118, 122
36	21-22	123	110-118
37-40	87	124-125	32-37, 110-118
41	43-45, 60-61	126	110-118
42	23-26, 46	127	117-120
43	46, 55-58	128-129	117-122
44	46	130-132	122-141
45	38-39		
46	34-36, 39		
47	40-42		
48	40-42, 51		
49	46, 68-70		
50	68-70		
51	66-67		
52	37, 116-117		
	,		