



Accreditata dalla S.I.A.F. (SC-58/10)
per l'iscrizione nei registri di certificazione
Professionale di Operatore Olistico

Tesi in
Operatore Olistico e l'approccio corporeo relazionale "esserci"

Titolo
Presenza di consapevolezza dei sensi di colpa e della rabbia; gratitudine.

Presentata da:
Antonella Maria Vaccaro

Relatore:
Chaterine Le Gallais

Ottobre 2015

INDICE

INTRODUZIONE	1
IL SENSO DI COLPA	3
LA RABBIA	8
IL CONFLITTO INTERIORE	14
L' INTELLIGENZA EMOTIVA	18
I DUE GIOCHI DELLA VITA	21
LA GUARIGIONE	23
LA GRATITUDINE	26
CONCLUSIONE	28

INTRODUZIONE

Questa tesi l'ho vissuta come un momento in cui ho potuto cogliere l'opportunità di intraprendere un viaggio interiore e chiudere il mondo, con i suoi rumori ed alti e bassi, fuori dal mio spazio e tempo presente.

Ho riportato diversi esempi, soprattutto vissuti in prima persona, poiché ho desiderato far memoria ed un lavoro di elaborazione su quanto ho realizzato fino ad oggi.

Il corso annuale di comunicazione non violenta (cnv) mi ha aiutato nel mio modo di vedere le persone, non più in termini di giudizio e valutazione, ma in una dimensione più umana fatta di sentimenti e bisogni reali. Mi sono sentita sostenuta anche da altri percorsi di crescita personale, come un paio di costellazioni familiari fatte in gruppo, la meditazione, la lettura di saggi (Paramahansa Yogananda, Sri Aurobindo e la Mère, la vita dei mistici orientali ed occidentali) o di altri libri di mio interesse, tra cui: "Le sorprendenti funzioni della rabbia" e "Liberarsi dal senso di colpa" di Marshall Rosenberg ed i miei viaggi. Adoro viaggiare, così come le culture e le lingue diverse, soprattutto il mio viaggio in India di quasi sei mesi, dal 12 settembre 2013 al 26 febbraio 2014, in giro per gli ashram o monasteri e luoghi santi o benedetti (Rishikesh, gli ashram di Paramahansa Yogananda a Ranchi ... poi a Calcutta e Puri ed infine la "città" di Auroville) e ... pure i miei errori. Oggi più che errori li vedo come scelte prese in quel momento, perché giuste per me. A volte ho capito che non era quella la direzione, bensì un'altra; quindi la mia prima scelta errata, ha favorito la presa di consapevolezza per operare altre scelte e conoscermi meglio, cosicché ad un certo punto della mia vita, mi sono chiesta: "Chi sono io?", "Cosa voglio veramente?". Ricordo che fin da bimba mi dicevo: "Mi sono incarnata in questa specifica famiglia terrena, per andare alla ricerca della verità ed evolvermi più in fretta". E mi ponevo domande quali: "Perché alcuni esseri umani muoiono anziani ed altri in tenera età?". "Perché si deve invecchiare?". Queste erano alcune delle domande fatte a me stessa in determinati momenti della mia esistenza, in cui mi interrogavo su quale fosse il senso e lo scopo di tutta questa nostra frenesia e agitazione quotidiana, con le sue molteplici e variegate pene ed affanni. Dunque, sulla base di quanto ho appena espresso, è nata la mia scelta di trattare una tesi sulla presa di consapevolezza della rabbia e dei sensi di colpa, in quanto queste due emozioni, così comuni e diffuse nel nostro modo di vivere la quotidianità, sono le emozioni a cui non ho mai dato la giusta riconoscenza. Oggi desidero farlo e voglio ringraziarle, per il loro compito prezioso svolto fin'ora. E vorrei inoltre imparare a saperle gestire meglio, grazie alla cnv. Da questa comprensione ne scaturisce la "Gratitudine". Infatti ogni emozione che sorge in noi

ha un messaggio, che se ascoltato e accettato senza giudizio, diventa un dono, a cui non possiamo che dire: "Grazie". Ho realizzato che la "Gratitudine" è anche imparare a vivere il più possibile nel "Qui ed Ora", così quando gli eventi sembrano accanirsi su di noi, invece di tendere ad arrabbiarci e psicosomatizzare, fino, a volte, ad arrivare ad ammalarci, possiamo vederle come opportunità per ampliare il nostro punto di vista. Tutto ciò che ci accade, per quanto doloroso ed al di là della nostra forza, che crediamo di non avere, è sempre una spinta verso una maggiore comprensione e conoscenza più vasta.

A riguardo vorrei aggiungere un concetto, che mi è balenato nella mente proprio in questo istante, in cui sto battendo i miei polpastrelli sui tasti neri del mio portatile, e che riesco a comunicarlo attraverso le seguenti domande:

"Il figlio prodigo riuscì a conoscersi meglio nella buona o cattiva sorte?";

"Allontanandosi dal padre, dopo avergli chiesto la sua parte di eredità che gli spettava, una volta sperperato ogni bene ricevuto, cosa arrivò a comprendere?". Penso innanzitutto che ebbe un bel coraggio ed una notevole quantità di umiltà, ma pure una buona dose di consapevolezza senza le quali:

"Avrebbe compiuto questa scelta?";

"Ritornare dal padre cosa vuol dire?";

"E se lui non si fosse mai allontanato dal Padre, sarebbe potuto giungere alla consapevolezza che con le sue sole forze sarebbe potuto cadere in miseria?".

Spesso le domande sono più importanti delle risposte e lascio ad ognuno la sua., poiché esse vogliono essere solo uno stimolo, uno spunto di riflessione per chi sta leggendo questa mia tesi. Spero di cuore che, su quanto sto scrivendo, ci sia una parola o una frase che possa lasciare un segno nei vostri cuori oppure qualcosa che possa servire a qualcuno per il suo cammino. O essere stata una semplice e spero arricchente condivisione, perché questo è il motivo che mi ha spinto ad esporre alcuni dei miei vissuti e ricordi, scavando a volte nel passato, che riaffiorava quasi per dirmi: "guardami", al fine di cercare di trasmettere per iscritto, una presa di consapevolezza realizzata dalla sottoscritta fino ad oggi: luglio 2015, termine della stesura di questa tesi.

IL SENSO DI COLPA

Qual è l'origine del senso di colpa?

La colpa è quella sensazione di auto-condanna, che proviamo dopo aver fatto qualcosa che riteniamo sbagliato, secondo il nostro codice morale o secondo le norme del contesto sociale in cui viviamo; nel mio caso l'ho vissuto anche come una omissione nei miei confronti, cioè il non "sapermi" difendere. A riguardo desidero condividere un mio vissuto di quando avevo sei anni. Comprendo, razionalmente, che ero troppo piccola per avere l'abilità di difendermi ed affrontare una situazione più grande di me, ma ancora oggi rimane una ferita e soffro per i molti limiti che abbiamo, quando le nostre anime dimorano ancora in corpicini di bimbi, vittime di una cultura ed una educazione "sciacallo", che non tiene conto dei nostri sentimenti e bisogni, perché un bambino che cosa può capire? Così mi sentivo spesso dire quand'ero piccina

Andavo in prima elementare, ricordo che era il momento tanto atteso: l'intervallo. Un mio compagno stava cercando di tenere con tutta la sua forza la porta della nostra classe, vedendomi avvicinare a lui (eravamo in corridoio), mi chiamò e mi disse di continuare a tenerla chiusa, perché lui nel frattempo doveva andare al bagno e sarebbe ritornato subito. La sottoscritta pensò di fare del bene, non so perché, ma tra me riflettei: "Piero vuole mantenere l'ordine, affinché i miei compagni non si disperdano in corridoio". Ho tenuto quella porta chiusa per diversi minuti nonostante sentivo le urla dei miei compagni, che credevo giocassero tra di loro. E ho pensato: "La maestra quando ritorna non ci sgriderà, per il fatto che non rimaniamo tutti in classe".

Dopo qualche minuto, una bambina mi fece notare che la piccola Tiziana aveva le dita in mezzo alla porta, mollai subito la presa. Improvvisamente mi sentii intontita e addolorata per l'accaduto. Non riuscivo a proferir parola per lo shock inflitto alla mia compagna e di conseguenza a me stessa. E non riuscì a spiegare come fossero andati realmente gli fatti alla mia maestra, la quale appena mi vide, mi strattonò e puntò subito il dito su di me, dicendo a tutti i miei compagni che nessuno doveva più rivolgermi la parola. Per cinque lunghissimi anni vissi in quella classe con il marchio della colpevole e con una maestra che, di tanto in tanto, mi mollava qualche schiaffo, perché raramente riuscivo a parlare, lo faceva con pochi altri bimbi. I suoi favoriti non li sfiorava neppure con un dito. Erano gli anni dal 1976 al 1980 e ricordo ancora il cognome della nostra insegnante elementare: "Graffone" (ormai deceduta. Quando io avevo 6 anni, lei ne aveva già sui 60, circa, probabilmente era stanca di lavorare con i bimbi), non so perché ... il nome non riesco a rammentarlo. Una volta mi mandò a casa con le orecchie rosse, i miei genitori se ne accorsero (mio

padre e mia madre lavoravano entrambi e non potevano pagare una baby sitter, così fin dall'età di sei anni ritornavo a casa da sola) e invece di andarle a parlare direttamente e "cantargliene due", come sarebbe accaduto ai giorni nostri, le scrissero sul diario: "Gentile maestra, non tocchi le orecchie a nostra figlia, perché le stiamo mettendo delle gocce", non era vero, ma questo fu ciò che mio papà e mia mamma riuscirono a fare per me.

Durante il seminario sul senso di colpa, tenuto ad aprile nel week end di sabato 18 e domenica 19 da Emmanuelle Vidick, ho rivisto l'episodio (sopra descritto) vissuto a 6 anni. Emmanuelle mi ha fatto notare che era stato uno shock, io prima di allora non me ne resi conto, ne presi consapevolezza grazie alle lacrime che a fiotti scendevano sul viso e dal mio corpo che tremava. E il mio "sciacallo" continuava a dirmi: "E' stata tutta colpa tua ", nonostante le mie compagne di corso e la Formatrice di cnv affermarono più volte: "Non è stata colpa tua ". Un'altra ragazza aggiunse qualcosa che mi colpì molto: "Non sei riuscita ad esprimere come si sono svolti gli eventi, perché la tua insegnante non te l'ha permesso ". "Non ti ha fatto delle domande, ti ha subito puntato il dito come la colpevole ". Nell'udire questo realizzai che la mia maestra era spaventata quanto me, ed invece di assumersi la sua parte di responsabilità (non si lascia mai una classe di bambini senza sorveglianza, specialmente durante l'intervallo), per paura e istinto di autodifesa mi accusò ingiustamente.

Faccio fatica ad accettare questo senso di impotenza che abbiamo da piccini e pure da adulti, cioè il non riuscire a chiarire subito, perché ci vuole del tempo per far chiarezza pure con se stessi; e mi spaventa il non potere essere d'aiuto o alleviare il dolore mio ed altrui. Comprendo che il dolore e la gioia sono le due medaglie di questa nostra esistenza terrena e mentre scrivo, sto prendendo consapevolezza che tanto più da bambini non ci viene permesso di esprimerci, tanto più da grandi questa paura d'impotenza è ampliata, fino a farci diventare delle persone solitarie, che hanno timore dei propri simili. E allora mettiamo dei muri, per difesa.

Mi sono chiesta: "Quali credenze ed atteggiamenti può creare in noi il senso di colpa?"

Nel mio vissuto, sopra descritto, si installò nella mia mente un forte senso di colpa, con cui ancora oggi devo fare i conti, ogni qualvolta il mio "sciacallo" sostiene: "E' colpa tua ". Sto comunque facendo progressi. Questo senso di colpa mi ha inconsciamente guidata a pensare che non meritavo di ricevere il bene, di avere degli amici e di esistere, perché ero una bimba cattiva, che poteva solo fare del male.

Il senso di colpa ci fa crescere con una visione offuscata di noi stessi e della vita. Non ci fa vedere le cose con chiarezza. Non ci permette di ascoltarci nel profondo: i nostri veri sentimenti e bisogni;

siamo nella testa. Tutta la nostra attenzione é sul sentire i nostri sciacalli che ci rimproverano continuamente, così invece di agire come dovremmo, rimaniamo paralizzati o passivi. Crediamo di non esser degni d'amore e di non avere valore o che gli altri ne abbino e noi no.

Ci sentiamo separati dagli altri. Si vive nella paura, per questo si può avere anche la tendenza di cercare di ottenere tutto quello che possiamo e di trattenerlo.

Abbiamo paura di vivere. E devo ammettere che fin da bimba ho avuto molta paura di vivere in questo mondo e ricordo che avevo anche molta paura di diventare adulta.

Cosa ho imparato sul senso di colpa dopo un anno di corso sulla cnv?

Quando Emmanuelle Vidick mi fece prendere consapevolezza che il mio senso di colpa aveva origine da un trauma, io capii alcune delle mie credenze, che mi allontanano dalla vita. Il senso di colpa come un'ombra cammina con noi e inconsciamente guida le nostre scelte, arrecandoci del male. Come? In sintomi psicosomatici: depressione, incidenti, conflitti, malattie fisiche. Si può giungere anche a trasferire il nostro senso di colpa su qualcun altro. Quando invece ce ne assumiamo la responsabilità, non c'è più bisogno di colpa e di punizione. Se, ad esempio, abbiamo fatto del male in qualsiasi modo, possiamo correggere l'errore, chiedendo scusa col cuore o riparando con delle buone azioni. Ora comprendo meglio come il vero pentimento e la confessione cattolica, pur non appartenendo a questo credo, possano essere un balsamo ed un inizio di guarigione. Trattenere il passato è il modo con cui la mente ci tiene intrappolati in esso, accusando noi stessi e gli altri.

Preoccupati del passato e del futuro, non viviamo la vita adesso. La cnv mi aiuta a vivere nel "qui ed ora".

Il senso di colpa non favorisce la nostra autenticità, per dare una immagine, è come un lavandino otturato, dove l'acqua diventa stagna e non va nella direzione dovuta; allo stesso modo la nostra energia ci paralizza e non segue il movimento naturale della vita, ma stagna. Solo rimanendo in ascolto del nostro senso di colpa, prendiamo consapevolezza dei suoi sentimenti e bisogni, ritrovando in questo modo la nostra autenticità, che per me è sinonimo di vera bellezza.

Emmanuelle Vidick disse una frase che mi colpì molto: "Se questa cultura ha l'attitudine a colpevolizzare, non siamo obbligati a prendere le colpe su di noi". Inoltre disse che il senso di colpa ha origine nei pensieri ed è anche una credenza, questo mi fa riflettere su come si può manipolare il prossimo. Quindi è nostro dovere liberarci dai nostri sensi di colpa, per diventare persone responsabili, vere, pienamente adulte e non farci ingannare da nessuno. Ho notato come il senso di

colpa crea delle vittime che a loro volta possono diventare dei carnefici: i due lati della medaglia.

Marshall Rosenberg individua 6 passi per liberarsi dal senso di colpa :

1. Individuare ciò di cui ci sentiamo in colpa.
2. Individuare i pensieri di "dovere", ossia quello che stiamo dicendo a noi stessi che avremmo o non avremmo dovuto fare verso una determinata situazione. Tante più cose scopriamo, tanto più profonda sarà la trasformazione ed il sollievo che sperimenteremo.
3. Connettersi ai bisogni insoddisfatti, cioè quali bisogni non sono stati soddisfatti dalla scelta che abbiamo fatto. I bisogni non vanno confusi con i desideri che sono altro.
4. Provare i sentimenti legati ai bisogni insoddisfatti. Quando ci connettiamo ai bisogni insoddisfatti, permettiamo ai sentimenti di emergere, farli scorrere è importante.
5. Connettersi ai bisogni che abbiamo cercato di soddisfare, che hanno influenzato la scelta che abbiamo fatto, questo ci rende empatici verso noi stessi e ci permette di perdonarci.
6. Controllare utilizzando le 4 parti del processo di comunicazione non violenta. Esempio: Quali sono le mie Osservazione, i miei Sentimenti, i miei Bisogni e la(e) mia(e) Richiesta(e) in questo istante? (Esempio: "Quando vedo che sono arrivata a scrivere solo metà della mia tesi, mi sento molto preoccupata, perché ho bisogno di fiducia in me stessa sul fatto che ce la farò a scriverla entro i termini previsti, per cui chiedo a me stessa di esser più concentrata").

Per una maggiore chiarezza racconto un fatto accadutomi, passando attraverso i 6 passi, sopra elencati, per liberarsi dal senso di colpa. In alcune domande c'è la doppia risposta, poiché ho desiderato evidenziare i miei sentimenti ed i miei bisogni, sia nella relazione con la mia amica che con sua madre.

1. Individua il senso di colpa. O per cosa ti senti in colpa?

Mi sento in colpa perché intorno ai 9 o 10 anni circa, andai in piscina con una mia cara amica, una volta fatta la doccia corremmo per entrare in vasca, ahimè lei cadde e si fece male, io no. Sua madre mi guardò con disprezzo, dicendomi che io l'avevo fatto apposta, da allora mi allontanò da sua figlia.

2. Che cosa ti stai dicendo che avresti "dovuto" o "non dovuto" fare?

Non avremmo dovuto correre o meglio non avrei dovuto dire alla mia amica: "Dai corriamo", per la gioia di andare a nuotare insieme; mentre a sua madre avrei dovuto dirle: "Mi ferisce che lei pensi che io abbia volutamente fatto cadere sua figlia, perché non è vero ".

3. Quali bisogni non sono stati soddisfatti dalla scelta fatta?

Amicizia. Fiducia. Calore umano. Gioia. Gioco. Connessione. Pace.

4. Come ti senti quando ti connetti con i tuoi bisogni non soddisfatti?

In colpa. Triste, addolorata. Arrabbiata.

5. Quali bisogni cercavi di soddisfare, che hanno influenzato la scelta fatta?

Amicizia. Gioco.

6. Quali sono le tue osservazioni, i tuoi sentimenti, i tuoi bisogni e le tue richieste in questo momento?

Quando vidi la mia cara amica cadere mi sentii parecchio male e colpevole, perché i miei bisogni di responsabilità, gioia e amicizia non sono stati soddisfatti. La prossima volta che andrò in piscina con amiche, non correrò più.

Quando da parte della mamma della mia amica sentii dirmi: "L'hai fatto apposta", mi sono sentita ferita e arrabbiata, perché i miei bisogni di fiducia, calore umano e amicizia furono calpestati. Per questo chiedo a me stessa di non sentirmi più colpevole per cose che non dipendono da me e di frequentare gente più consapevole, che faccia un lavoro su di se stessa e non dia colpe, soprattutto se sono ingiuste.

LA RABBIA

La *rabbia* descrive uno stato di violenta agitazione e irritazione provocati da offese, contrarietà e comportamenti rivolti a noi o a terzi, ritenuti ingiusti. Si manifesta in azioni incontrollate.

Mi sono chiesta: "Da dove trae origine la mia rabbia?".

Ultimamente, attraverso una profonda introspezione, ho notato una parte di me che sente una forte rabbia quando le persone hanno la tendenza ad imporsi; mi sento come se questa parte volesse esplodere, ma al contrario implode e da qui derivano tutti i dolori psicosomatici.

Riporto due esempi.

Primo esempio: il 19 giugno di questo anno, mi sono operata all'occhio destro di cataratta (in futuro dovrò operarmi anche al sinistro), quindi mi misi in mutua (insegno alfabetizzazione agli immigrati e ai rifugiati oppure ai bimbi, dipende dalle scuole in cui sono) e il 29 giugno rientrai perché c'era il Collegio docenti; qualche giorno prima mi chiama al telefono la vice-preside, la quale mi chiese: "Come stai?", non mi ha neppure fatto iniziare la frase per rispondere alla sua cordiale domanda, che si è subito imposta dicendomi di dover essere disponibile l'uno ed il due luglio, per dare i certificati di superamento esami agli studenti, poiché la maggior parte degli altri insegnanti si era dileguata. Io mi sono sentita frustrata, poiché nel tentativo di spiegarle che il mio occhio era ancora pieno di sangue, per cui non potevo né guidare né prendere il tram o bus, lei sembrava non volesse ascoltare questo mio forte disagio. Allora ho sentito nascere in me una vigorosa ribellione interiore ed una rabbia erculea, che in quell'istante avrei sollevato il palazzo, dove vivo, con un dito, ovviamente non ci sarei riuscita, ma vi consegno un'immagine di quanto la mia energia interna fosse in ebollizione.

Passata la rabbia, mi sono chiesta: "Quali bisogni aveva la mia vice-preside?". Ah, forse un forte bisogno di più collaborazione? E di sentirsi sostenuta? Queste domande me la fecero rivalutare e mi permisero di vederne il suo lato umano, che riusciva solo ad esprimersi in termini "sciacallo". Comunque andai solo al Collegio docenti, accompagnata a scuola in macchina da un familiare e al termine del collegio la salutai. Ci scambiammo solo qualche informazione, io non riuscì in quella circostanza a parlarle utilizzando la *cnv*, anche perché lei andava di fretta e c'erano altri colleghi attorno. Penso però che l'aver compreso i suoi bisogni, sia stato un passo avanti per la mia crescita personale.

Nel secondo esempio entra in scena la mia mamma, alla quale voglio molto bene. Nonostante abbia

compiuto 45 anni il 13 luglio, mi dà istruzioni su come devo vestirmi, sui colori che mi stanno bene e su come dovrei pettinarmi, cioè come lei. Dopo qualche minuto che l'ascolto, mi deprimò e il mio corpo inizia ad irrigidirsi, tirandosi indietro come quando un gatto, di solito, vede un cane, ecco, io ho proprio questa reazione automatica. Il mio bisogno di autonomia sul modo di vestirmi, ecc. è insoddisfatto e cerco quindi di cambiare discorso chiedendole: "Mamma mi racconti qualcosa dei libri che stai leggendo?", lei a volte mi risponde seccata: "Non ho tempo, devo finire di lavare " oppure "Sono stanca, sto andando a dormire" o ancora che ha del cibo sul fuoco per cui deve salutarmi, ma se l'ascolto sull'argomento che interessa a lei (acconciature, vestiti, parenti), continuerebbe a discuterne per ore fino a quando non si scarica, come le pile e poi mi saluta dicendomi: "Hai mangiato?" oppure "Riposati". Altre volte ancora mi accenna la trama e poi aggiunge: "Mi piace molto leggere, mi distrae". Poi mi saluta o ricomincia a dirmi sempre le stesse cose. Oggi capisco che è il suo modo di relazionarsi a me.

Io ogni tanto rido e per sdrammatizzare le faccio qualche battuta in siciliano (lei è di Palermo, io so solo qualche parola) oppure di tanto in tanto mi arrabbio, reprimendo a volte questa emozione mentre altre volte gliela esprimo e la riprendo: "Mi dici sempre le stesse cose ". Quando sono molto arrabbiata, sono arrivata a dirmi: "Nella prossima vita mi scelgo una mamma che mi ascolta, che apprezza la mia diversità, con la quale parlare di argomenti profondi" Nell'esprimere ciò, mi rendo conto che faccio fatica ad accettare questi suoi atteggiamenti ripetitivi e pesanti ... oggi so, attraverso la cnv, che è più sano cambiare punto di vista e cercare di capire quali sono i bisogni e i sentimenti del nostro interlocutore, invece di dare giudizi o valutazioni.

Oggi, alla luce di un anno di corso di cnv, mi sono chiesta: "Quali bisogni ha la mia mamma? Ed io, che cosa ho appreso?".

Un forte bisogno di esser ascoltata e compresa? Ho capito, finalmente, che ha anche un forte bisogno di ricevere empatia e riconoscimento, prima non ci avevo mai pensato. Quindi se penso in questi termini di cnv, la mia rabbia scompare ed il mio bisogno di reciproco ascolto ed empatia non si sente più ferito come prima. Vedo però che devo fare uno sforzo nell'usare la cnv, ma quando riesco ho buoni risultati. Riporto a riguardo un esempio: "Mamma le dissi, quando mi parli sempre di vestiti e capelli, mi sento male, perché ho bisogno di parlare d'altro". Lei rimase in silenzio e poi sorrise, dicendo: "Ok, parla tu, sono tutta orecchie". Grande Anche se poi non è durata molto la sua capacità di ascolto.

Il non dare giudizi e comprendere i sentimenti e i bisogni di chi ci sta vicino, migliora la qualità

delle nostre vite. Marshall Rosenberg c'è lo comunica attraverso il titolo di un suo libro: "Preferisci avere ragione o essere felice?".

Anne Bourrit, durante il suo seminario su come gestire la rabbia con la cnv, espresse un punto di vista che si avvicina a quello spirituale, cioè che gli eventi della vita sono neutri. In altre parole: non è ciò che viviamo a determinarci, ma sono i colori che usiamo per colorare il nostro mondo, che ce lo fanno vedere bianco, nero o con le sfumature vivaci o tetre. In termini cnv ascoltiamo con le orecchie da "sciacallo?" o con le orecchie da "Giraffa?".

Se ascoltiamo con le orecchie da "sciacallo", esprimiamo valutazioni e giudizi su di noi o sugli altri. Se ascoltiamo con le orecchie da "giraffa", doniamo empatia a noi e agli altri, da qui scaturisce il perdono.

Marshall Rosenberg dice che l'essere umano si arrabbia perché formula dei giudizi sui propri simili e anche se questi giudizi non li verbalizza, essi passano comunque attraverso il nostro sguardo ed i nostri gesti o atteggiamenti (comunicazione non verbale). Inoltre Rosenberg afferma che nessuno può fare nulla che possa farci arrabbiare, il biasimo e la violenza sono forme facili e superficiali per comunicare che siamo arrabbiati. Quando sono connesso ai miei bisogni, provo sentimenti che si manifestano con energia e con forza, per cui è di vitale importanza tenere la nostra attenzione su ciò che è vivo in noi, nel qui ed ora, non in generale, ma ascoltare i nostri bisogni in questo preciso momento. In questo modo non saremo più spinti dalla rabbia ad incolpare gli altri, né a diventare aggressivi nei loro confronti. Compreso questo, diventa di fondamentale importanza accogliere la nostra rabbia, perché è come un avviso di chiamata che ci vuole dire: "Ehi tu, fai una sosta e prendi consapevolezza che la tua energia non è in connessione con il(i) tuo(i) bisogno(i)", se compiamo questa attenzione nei nostri confronti, la rabbia svanisce. Se al contrario non l'ascoltiamo, il messaggio verrà lasciato nella segreteria più volte, fino a quando non ci sarà più spazio per accoglierne altri, in altre parole l'emozione si farà sempre più intensa fino a quando saremo messi con le spalle al muro ed esploderemo o ci ammalaremo oppure ancora ... cosa potremmo fare? Ascoltarla. E' molto più naturale e sano, inoltre risparmiamo soldi in farmaci e medici.

Ciò che mi ha profondamente colpita, durante il corso annuale di cnv, è sapere che la rabbia è sovente una reazione di sopravvivenza. Ci siamo sentiti impotenti di fronte ad un torto gratuito, ad una violenza morale o altro e l'emozione della rabbia interviene in nostro soccorso.

E' incredibile come siamo mentalmente ed emotivamente complicati ed allo stesso tempo

incredibilmente forti ... la rabbia ci dà quella carica per non soccombere, per andare avanti. Quando siamo pronti per ascoltarla ci dona dei regali che ci sorprendono. In merito mi sovviene alla mente un film: "Il Conte di Montecristo", uno dei soprannomi di Edmond Dantès, un giovane che subì un'ingiustizia da parte di un amico, che innamoratosi della sua fidanzata, organizza una trappola per incastrare Edmond, il quale viene portato in prigione. Qui stette per 14 anni della sua giovinezza, senza speranza di sopravvivenza o comunque di non ammalarsi anche mentalmente, perché da solo in una cella di mura. Inoltre i carceri del 1800 erano infinitamente diversi da quelli odierni (ne so qualcosa in quanto ho lavorato in un carcere di Torino). La sua immensa rabbia, tramutatasi in odio, lo sostenne in vita. Per continuare brevemente la storia, Dantès incontra in prigione un abate, Faria, molto anziano ed istruito, con il quale stringe una forte amicizia e gli rivela l'ubicazione di un tesoro nascosto sull'isola di Montecristo, muore prima di aver finito di scavare un tunnel sotterraneo nella speranza di liberarsi. Così Dantès si sostituisce a Faria nel sacco in cui era stato messo per la sepoltura, che avviene in mare. Edmond riesce a liberarsi, trova il tesoro nell'Isola di Montecristo, diventando ricco, si vendica dell'amico e perdona un complice pentitosi per il torto arrecatogli. Ritorna con la sua ex-fidanzata, dalla quale ebbe un figlio ormai maggiorenne. La rabbia lo ha mantenuto in vita e con la fortuna a suo favore, si riprese quanto gli era stato tolto.

Oggi cosa ho imparato sulla rabbia dopo un anno di corso sulla cnv?

La rabbia va espressa e va comunicata in maniera sana, altrimenti si rischia di provocare inutile dolore a se stessi e alle persone coinvolte, fino a provocare la rottura delle relazioni in maniera drastica. Ci vuole molto a costruire e così poco a distruggere, a volte rapporti affettivi costruiti nel tempo.

Prendere consapevolezza della nostra rabbia e non scaricarla addosso agli altri, significa anche saperla accogliere. Vuol dire fare uno sforzo per distinguere l'evento realmente accaduto, che ha generato in noi lo stimolo della rabbia, cioè i pensieri suscitati nella nostra mente. Questi pensieri hanno causato la nostra rabbia, dietro la quale c'è il vero motivo:

il (o i) bisogno (i) non soddisfatto (i) in una determinata situazione o circostanza.

Quindi, io osservo i fatti o gli eventi che hanno stimolato la mia reazione (ciò che lui/lei ha detto o fatto oppure che non ha detto o fatto) e poi mi raccolgo per identificare i pensieri che agitano la mia mente, che sono la vera causa della rabbia. Senza giudicare né valutare, resto con tutti i pensieri, che indicano che la parte di noi che ha momentaneamente preso il sopravvento ed il potere, pensa di

sapere come dovrebbe essere la realtà, in altre parole si sente al di sopra di tutto e tutti, sente di avere ragione e gli altri torto, in una parola si sente: "onnipotente". Perciò è di vitale importanza riconoscere, con cura, tutti i nostri bisogni non soddisfatti, per poi constatare, in un secondo tempo, che la rabbia non c'è più. Avremo, forse, sentimenti di tristezza, di scoraggiamento, ma non più di rabbia. Solo a questo punto Anne ci suggerisce di andare a parlare con la persona che ha stimolato la nostra rabbia ed instaurare con lei un dialogo, esprimendole i nostri nuovi sentimenti e i bisogni, per infine porle una richiesta chiara e concreta di connessione nel momento presente.

Per riassumere, saper gestire la rabbia richiede di diventare consapevoli di distinguerne la sua causa dallo stimolo. Ciò significa che lo stimolo che la scatena, non ne è la sua causa. La vera causa è il modo in cui noi reagiamo al comportamento altrui, in altre parole non è quello che gli altri fanno che ci fa arrabbiare.

La causa della rabbia è la valutazione o il giudizio che diamo a ciò che è stato fatto o detto, pensando che la gente è stata cattiva o ha avuto torto, mentre noi abbiamo ragione.

Anne disse qualcosa di illuminante: "La rabbia, il senso di colpa, la vergogna e la depressione indicano che ci siamo persi. Sono sentimenti che indicano che siamo tagliati dai nostri bisogni, i quali sono una chiamata per ritornare alla vita".

La vergogna è una forma di rabbia contro se stessi e la depressione ne è il risultato.

Oggi più che mai, ho preso consapevolezza che la mia rabbia non era sinonimo: "Io ho qualcosa che non va", questi sono pensieri. Ciò che non va, è il fatto che siamo cresciuti con l'educazione di NON avere dei bisogni, vale a dire un sistema educativo che valorizza i pensieri mentali e non dà valore né attenzione alla vita interiore delle persone, per cui prima si agisce e dopo si riflette.

La bellezza della cnv è che tutti i bisogni coesistono in maniera pacifica, perché la vita è abbondante, dove al contrario vanno in conflitto è a livello della strategia mentale.

E' interessante come con la cnv si possono attenuare i sensi di colpa, perché:

- io mi prendo la responsabilità dei miei pensieri,
- dei miei sentimenti,
- dei miei bisogni,
- delle mie azioni.

Allo stesso modo do agli altri la responsabilità di fare altrettanto.

Questo potrà sembrare banale e facile, ma guardandomi indietro vedo che mi sono fatta molto carico dei sentimenti e dei bisogni dei miei familiari, soprattutto nei momenti difficili. Ero una spugna e avevo come delle antenne radio che captavano i loro segnali di sofferenza. O semplicemente se c'era qualcosa che non andava, me ne assumevo io la responsabilità o mi sentivo in colpa; chissà forse anche loro hanno fatto la stessa cosa?

Pierre Muanda, il nostro primo formatore certificato cnv, a novembre, mese in cui iniziò la nostra formazione in cnv, ci raccontò un episodio che mi aprì il cuore.

Uno studente si trovava nella metropolitana di Londra, tutto ciò che aveva con sé, nel viaggio, era uno zainetto. Salirono dei rapinatori che glielo strapparono da dosso. Il ragazzo oppose resistenza per istinto di sopravvivenza, poiché dentro quello zaino c'era il denaro esatto per pagarsi il vitto e l'alloggio per le settimane esatte in cui doveva fare un corso di studi, ed il suo rientro a casa. I ladri arrabbiatisi per la reazione di contrasto che non si aspettavano, gli assestarono un colpo in faccia facendolo sanguinare. Nonostante ciò lo studente continuava a trattenere la borsa, così gli arrivarono altre percosse. Ad un certo punto gli venne in mente di un corso di cnv che aveva frequentato anni addietro, in cui si parlava di dare empatia e di creare connessione. Quindi gli venne l'idea di dare empatia ai suoi scippatori, ai quale disse: "Comprendo che avete bisogno di soldi per la vostra sopravvivenza, ma anch'io ne ho bisogno e se voi mi prendete tutti i soldi, io non potrò più pagarmi la camera e da mangiare e far ritorno a casa", a questo punto uno dei rapinatori gli lanciò dei soldi e prese il resto dei suoi. Incredibile, nell'ascoltare questa storia vera, rimasi a bocca aperta e mi sentì molto commossa. Quando diamo empatia a nostra volta la riceviamo e la persona sarà aperta ad ascoltare i nostri sentimenti e bisogni.

IL CONFLITTO INTERIORE

Un conflitto si manifesta in modo evidente o latente e coinvolge i nostri impulsi e/o i nostri desideri, le nostre tendenze o scelte, tra loro opposti (e), cioè si escludono a vicenda.

Mi sono chiesta: "Come si crea un conflitto interiore e come si può risolvere?"

Riporto tre esempi della mia vita.

1) Ricordo all'età di 19 anni, una volta diplomata e presa la patente di guida, ero parecchio entusiasta all'idea di partire per l'Inghilterra come "ragazza alla pari", cioè andavo a lavorare come baby sitter, per circa 6 ore al giorno, in cambio di vitto e alloggio e un compenso di circa 20 sterline (allora c'erano ancora le sterline) la settimana. Il mio obiettivo era conoscere la cultura inglese ed impararne la lingua. Era il mio sogno da quando ero bimba. Purtroppo i miei genitori non erano d'accordo. Mia madre mi consigliò di fare lo stesso lavoro a Torino dove vivevo, così per non darle un dispiacere per la mia lontananza, l'ascoltai a malincuore e trovai una famiglia in collina. Avevo vitto e alloggio e mi prendevo cura dei due bambini di questa giovane coppia di sposi. Non ero soddisfatta, ma molto triste e pensavo sempre all'Inghilterra. In questo caso vissi un profondo conflitto interiore, da un lato non volevo dare una pena a mia madre per la mia lunga assenza e dall'altro desideravo ascoltare il mio cuore: conoscere la lingua e la cultura inglese.

Dopo tre mesi di conflitto, decisi di andare in una agenzia di ragazze alla pari, dove mi dissero che c'era la possibilità di stare presso una famiglia indiana di dottori, ai quali andava bene una ragazza che non parlasse inglese. Io risposi che per me andava bene, pur se preferivo una famiglia inglese, quest'ultima ahimè accettava solo ragazze che parlassero la loro lingua. Comunque dopo un paio di mesi, imparai sufficientemente l'inglese e mi trasferii in una famiglia a Reading, mezz'ora da Londra, dove i giovani coniugi, lui inglese e lei tedesca, avevano due vivacissimi bimbi. Ero soddisfatta ed andai a scuola oltre a lavorare per un paio di mesi in un Pub, al fine di arrotondare. Successivamente, non potendo più permettermi le lezioni d'inglese, mi impegnai a prendere due brevetti di assistente bagnante, allo scopo di vivere tra gli inglesi, così ne conobbi molti con cui parlare parecchio e nuotavo gratuitamente. Ero contenta di me stessa.

Ho risolto il mio conflitto iniziale ascoltando il mio cuore, grazie anche all'immensa tristezza che provai inizialmente nel fare ciò che non desideravo, per non dare un dispiacere alla mamma, che mi voleva vicina, forse aveva paura di perdermi. Ascoltando i miei sentimenti capii ciò che volevo in realtà, e feci una scelta basata su ciò che volevo di più.

2) Avevo 14 anni, ricordo che andavo in prima superiore alle scuole Magistrali. La nostra insegnante d'italiano stava ritirando i compiti richiesti per quel giorno, io andai per aprire la cartella e mi accorsi di aver lasciato il quaderno dei compiti a casa, così quando me li chiese io le menti, rispondendole che non li avevo fatti. Però poco prima ho tribolato per qualche secondo, ho vissuto un conflitto interiore, poiché c'era una parte di me che non voleva dire una bugia, ed un'altra parte di me che aveva intuito che se le avessi detto la verità, lei non avrebbe avuto fiducia nella mia parola. Infatti ne ebbi subito la conferma nell'udirli affermare: "Sei stata sincera, per questo non ti do l'insufficienza, se mi avessi detto di avere dimenticato il quaderno a casa, avresti mentito e allora ti avrei punito con un brutto voto ". Incredibile

Questo fatto mi ha permesso di comprendere come la mancanza di fiducia tra insegnanti e i loro studenti crea conflitti. Fortunatamente, questo episodio si risolse al meglio per la sottoscritta. Dentro di me io esultai di contentezza: "Non ho l'insufficienza ". Purtroppo però, il seguente episodio, svoltosi sempre alle scuole superiori con la stessa insegnante, non ebbe esito felice.

3) Era una mattina di verifica scritta e la nostra professoressa ci propose tre tracce diverse per la composizione di un tema, io scelsi l'argomento sull'amicizia. La settimana dopo l'insegnante ci portò i temi corretti, io ero così entusiasta, non vedevo l'ora di sapere che voto avessi preso, poiché ero consapevole di aver scritto in modo molto bello ed ispirante su un soggetto così nobile, ma ahimè, la docente chiamò tutti i miei compagni tranne me. Così mi feci coraggio e sentendomi parecchio rattristita, poiché intuì qualcosa di brutto, le domandai: ""Scusi, il mio compito non l'ha corretto?". Lei mi rispose: "Non te l'ho valutato perché hai sicuramente copiato, è troppo bello per essere tuo ". Io ribattei dicendole che non era vero, ma non fui creduta. Lo stato d'animo che provai è indicibile. Da quel giorno mi passò la voglia di andare a scuola e di impegnarmi negli studi. A volte marinai le lezioni, fino al punto che i miei genitori mi mandarono in una scuola privata e a 19 anni mi diplomai con il minimo dei voti.

Molti anni dopo, insorse in me questo ricordo doloroso che avevo seppellito ed iniziò un conflitto interiore. Una parte di me desiderava rintracciare quella docente, per dirle che quel tema l'avevo scritto io e che lei si era sbagliata. Aveva compiuto una brutta ingiustizia. Un'altra parte di me invece, sentiva un rifiuto di andare a rivedere questa insegnante. Cosa feci? Ho un vuoto di memoria, proprio non ricordo quale delle due parti ebbe la meglio sull'altra, ma ora che sto scrivendo questo evento, sto pensando di andare in questi giorni (e poi potrò ritornarci a settembre poiché oggi è il 27 luglio) in quella scuola. Probabilmente non troverò più la docente, perché sarà in

pensione o chissà, magari si sarà trasferita. Però voglio andare, forse accadrà qualcosa d'interessante, indipendentemente se riuscirò a rintracciarla o meno.

Oggi cosa ho imparato sul conflitto interiore dopo un anno di corso sulla cnv?

Durante un seminario di cnv è stato detto che non bisogna mai chiedere un'azione ad una persona in situazione di conflitto o tensione, perché se ha paura si sottomette e noi prima o poi paghiamo questa sua sottomissione. Invece se è coraggiosa si ribella. Quindi è vitale stabilire prima una connessione con l'altra persona e poi fare una richiesta concreta e possibile alla persona.

Il conflitto è una occasione per imparare a vedere più chiaramente. Il mentale lo vede come conflitto, il nostro cervello ha la brutta abitudine di identificarsi con ciò che va male.

Un conflitto non ascoltato è una mancata opportunità di conoscere se stessi. Nel primo esempio che vi ho sopra raccontato, grazie alla comprensione basata sull'ascolto del mio conflitto in quella situazione, sono riuscita a risolverlo al meglio. Non conoscevo ancora la cnv, ma ero riuscita ad ascoltarmi.

Nel secondo esempio, penso che non cambierei la mia risposta data alla docente.

Nel terzo esempio, potrei dirle: "Sentendo le sue parole, che non sono stata io a scrivere questo bellissimo tema sull'amicizia, perciò non mi dà il alto voto che merito, mi sento molto addolorata, arrabbiata e sfiduciata, perché ho bisogno della sua fiducia nelle mie capacità, le chiedo se può darmela."

Sinceramente, credo che se avessi usato la cnv, la mia professoressa non avrebbe cambiato idea, perché era decisa di non darmi quel voto alto, mi disse: "E' troppo alto per te ". Forse un Formatore di cnv professionale, con anni di esperienza alle spalle come Anne Bourrit, sarebbe riuscita a farsi ascoltare, ma io ho solo un anno di pratica.

Anne Bourrit ci disse che i conflitti fanno parte della vita, in se stessi non sono dolorosi se ci assumiamo la responsabilità:

- dei nostri pensieri, perché così come pensiamo agiamo, e prima o poi i pensieri si traducono in azione,

- dei nostri sentimenti, collegati ai nostri pensieri, alle nostre credenze,

- dei nostri bisogni che stanno dietro ai nostri sentimenti,

- delle nostre azioni e quindi delle nostre scelte e modi di agire che assecondano o ostacolano la vita ed il suo fluire. Se ad esempio, se non fossi andata in Inghilterra ed avessi ascoltato la volontà di mia madre e non del mio bisogno profondo e desiderio, avrei ostruito il corso della mia vita, impedendomi di crescere. E di conseguenza pure la mia mamma è cresciuta, poiché ha visto in me la capacità di farcela da sola, senza cadere in brutte esperienze.

L' INTELLIGENZA EMOTIVA

L'Intelligenza emotiva penso sia la nostra capacità di reagire in modo calmo in situazioni avverse. Cercare soluzioni per il bene comune. Non ingigantire eventi né assecondarne il loro movimento distruttivo. A riguardo cito due episodi vissuti:

Il primo mi vede protagonista in un ufficio postale a Torino, dove presi il numero cartaceo per far la fila. Subito dopo, solo per qualche secondo, dico qualche secondo perché è stato davvero meno di 30 secondi, il tempo di uscire dall'ufficio per verificare se lo sportello automatico esterno avesse ripreso a funzionare, quindi rientrai subito. Non dovetti attendere molto per il mio turno, quando udi una signora di bell'aspetto, urlarmi contro. Disse che ero uscita per ore e poi con faccia tosta, sono passata prima di lei. Io avevo semplicemente una lettera diversa per la richiesta di un servizio differente dal suo. Quindi senza perdere la calma le spiegai, con tono pacato, che ero uscita solo un attimo, ma lei non era interessata ad ascoltarmi e si infuriò ulteriormente; a questo punto decisi di rimanere in silenzio, per non perdere quel senso di pace che avevo acquisito nella meditazione fatta a casa mia, prima di imbarcarmi in questa tempesta emotiva. In quel momento senti, che se avessi prestato ulteriormente attenzione a questa donna, interagendo con lei, io avrei perso quella serenità e quella gioia che sentivo nel mio cuore, grazie alla meditazione. Decisi quindi di stare in silenzio, poiché la sua furia era così forte quanto trainante, infatti influenzò tutti i lavoratori addetti ai servizi della posta che in un attimo, cambiarono colore ai loro volti.

In questa situazione, oggi, dopo un anno di cnv mi sono detta: "Forse avrei potuto darle empatia? o "fare la danza giraffa con lei?", come mi hanno mostrato alcuni dei miei formatori cnv, i quali hanno anche detto che non è obbligatorio dare sempre empatia, possiamo non sentirci di farlo o scegliere di andarcene o fare altro, essendo però sempre consapevoli. Quindi concedetemi di essere me stessa e dire che per quella circostanza, io credo proprio che reagirei come feci allora. Ho cercato di capire quali bisogni potessero esserci dietro la rabbia di questa donna. Faccio fatica a vederli, poiché penso che quella signora fosse diventata "nera" dalla rabbia per altri motivi, io sono stata la sua ciliegina sulla torta. Infatti prima ancora che uscissi dalla posta per poi rientrare, lei stava già muovendo delle critiche e non c'entravano neppure con la lentezza del sistema postale.

Il secondo esempio mi vede a scuola, ero seduta davanti al computer nell'aula informatica, distante dall'aula insegnanti, ad un certo punto arriva una mia collega più giovane che adirata mi comanda: "Alzati subito dalla sedia, perché devo fare un lavoro ". Io rimango senza parole, non me l'aspettavo

questa sua reazione, così aggressiva. Con un gesto del braccio alzato alla militare, le dico: "Si capo ", allora lei si riprende e modera i toni. In quel momento non provai rabbia, ma cercai di capire cosa l'avesse spinta ad un simile atteggiamento. Nei giorni seguenti ripensai all'accaduto e mi salì una profonda rabbia che prima non pensavo ci fosse, probabilmente non ero in ascolto delle mie emozioni. Purtroppo quel giorno era l'ultimo dell'anno scolastico, entrambe eravamo di passaggio in questa scuola, ed io non la rividi più, per poter avere un chiarimento con lei. Un paio d'anni dopo, aveva partorito una bellissima bimba e venne a salutare tutti i colleghi, proprio nella stessa scuola dove io ritornai a lavorare un altro anno. Appena mi vide lei rimase come paralizzata nei miei riguardi, allora io feci finta di nulla e la baciai, complimentandomi per la sua stupenda figlioletta; mi venne spontaneamente e poi parlammo tranquillamente per un pò, fino a quando non dovetti lasciarla per svolgere del lavoro.

Mi sono chiesta: "Oggi conoscendo la cnv, come avrei potuto parlare di fronte all'aggressività della mia collega?".

Laura, quando sento che mi parli in modo aggressivo mi sento ferita, perché il mio bisogno di rispetto viene violato, ti chiedo se puoi ripetermi le stesse cose con gentilezza.

Sì, penso proprio che le avrei dato questa risposta, ma penso anche che lo si possa fare se ci mettiamo immediatamente in ascolto dei nostri sentimenti e bisogni, senza passare immediatamente all'azione. Io, seppur non la contraccambiai con la stessa moneta, ero sconnessa dai miei sentimenti e bisogni.

Il bene più prezioso che possiamo farci è diventare i migliori amici di noi stessi ed imparare la quiete dentro la tempesta. Avere un quoziente d'intelligenza emotiva alto è importante, poiché ci evita battaglie inutili, donandoci la capacità dell'empatia, della comprensione, del sostegno reciproco di cui abbiamo tutti bisogno. E il processo della cnv aiuta ad alzare la nostra abilità o capacità di intelligenza emotiva. Ho capito che porgere l'altra guancia, come ci dice la religione, va bene solo se prima passiamo attraverso noi stessi, se invece porgiamo l'altra guancia in modo automatico, come feci io nel secondo esempio, ci sconnettiamo da noi stessi. Sia la meditazione che la cnv, sono entrambe, per me, due canali per attuare una alchimia interiore, che mi permettono di trasformare le mie emozioni.

Come mantenere un'intelligenza emotiva alta?

Rammento che Paramahansa Yogananda, in uno dei suoi libri (non ricordo il titolo. Mescolo quanto

ho fatto mio dei suoi ispiranti scritti, insieme con le mie osservazioni derivanti dalla mia vita di tutti i giorni), diceva che reagire emotivamente significa essere volutamente e ostinatamente infelici, mentre ci comportiamo in questo modo, chi ci sta vicino avverte la sgradevolezza del nostro stato d'animo e si allontana o reagisce con la stessa moneta. Perciò è di vitale importanza, per il bene nostro e collettivo, non lasciarsi prendere dai malumori, perché abbassano il nostro quoziente d'intelligenza emotiva, rendendoci prigionieri di una infelicità costruita con le nostre stesse mani. Ad esempio, la mattina ci si inizia subito a brontolare perché il caffè è freddo o nostra moglie non ha preparato la colazione o per qualsiasi altro motivo che trova la nostra mente, ecco questo è l'inizio di un abbassamento di intelligenza emotiva che è sinonimo, a mio avviso, anche di bassa consapevolezza. Bisogna risollevarci dalle piccole cose che ci infastidiscono, non perdere mai quella serenità mentale che ci permette di essere calmi e liberi dall'irritabilità, non bisogna consentire a niente e a nessuno di esasperarci, togliendoci la pace.

La mente è simile ad un giardino, che possiamo mantenere ordinata e profumata con pensieri elevanti e costruttivi, altrimenti i pensieri meschini la trasformano in uno stagno putrido di stati d'animo maleodoranti. Tutti gli stati d'animo hanno una causa specifica racchiusa nella nostra mente. Ogni giorno bisogna fare introspezione per capire di che umore siamo e cercare di correggerlo se è dannoso. Dunque pensare in modo creativo è l'antidoto migliore contro il malumore, perché quando la mente è vuota, automaticamente subentra il malumore, perciò se desideriamo incrementare il nostro quoziente di intelligenza emotiva, bisogna mantenere la mente sempre occupata, da non avere il tempo di lasciarsi andare al cattivo umore. Quando siamo immersi in pensieri belli, creativi, non siamo consapevoli degli stati d'animo, perché in quel momento siamo in sintonia con un'intelligenza più grande di noi.

I DUE GIOCHI DELLA VITA

Tutti noi ci siamo potuti rendere conto, che quando vediamo o ascoltiamo oppure ci viene fatta una ingiustizia, giochiamo principalmente a due giochi ... ce ne sono altri ma io ho notato che i più comuni sono i seguenti:

- il gioco della vittima,
- il gioco del carnefice.

Quando subiamo un torto fino a ricevere delle violenze morali o psicologiche e fisiche, siamo delle vittime reali e ci vuole del tempo in cui ci si prende cura delle ferite inflitte. E' molto importante avere tempo da dedicarsi, perché se non lo facciamo si cade nel gioco della vittima (a volte per l'intera esistenza) fino a quando non acquisiamo consapevolezza e diveniamo responsabili della nostra vita.

Cosa significa diventare responsabili della nostra vita?

Più ci è stato tolto qualcosa di grande o di profondo, un bene materiale o un bene affettivo, soprattutto dai nostri familiari, come per esempio calore umano, comprensione, sostegno, libertà, più abbiamo bisogno di fare un lavoro di crescita personale per lasciare alle spalle questo dolore, che col tempo diventa un peso e un profumo maleodorante, che allontana le persone e ci impedisce di guardare la vera bellezza in noi ed attorno a noi. E perché no Pure in chi ci ha fatto del male. Il male fatto non è la persona nella sua globalità, ma una sua scelta e azione di quel momento, poiché quella(e) persona(e) non è(sono) riuscita(e) a far di meglio, quello è ciò che poteva(no) fare per il suo(loro) livello di consapevolezza o comprensione, che non gli ha permesso di agire diversamente; in altri termini possiamo dire che ha vinto in loro il lato oscuro. Mi rendo conto che non tutti sono pronti ad abbracciare questa visione e più d'ogni altra cosa, metterla in pratica, perché non ci viene spontaneamente, ma comunque rientra nelle nostre responsabilità lavorare sulla propria crescita e farsi anche aiutare da persone che oltre ad ispirarci in parole ci siano da esempio. Personalmente, le letture elevanti come la vita dei santi o la saggistica (soprattutto i libri di Paramahansa Yogananda), le ho trovate un ottimo ausilio e terapia.

Ho potuto sperimentare di persona che più siamo stati feriti o ci siamo sentiti feriti in qualsiasi forma o modo, più è faticoso assumerci la responsabilità e a far dipendere la nostra gioia dalla scelta

dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti, ma si ha la tendenza ad accusare l'esterno. La cnv mi piace proprio perché Marshall Rosenberg ci fa vedere, in maniera pratica, come sia importante prendersi la propria responsabilità e dare agli altri la loro, da questa attitudine mentale credo che il 90% dei nostri problemi scomparirebbe e non cadremmo in questi giochi di vittima e carnefice. Comprendo che non sia facile, ma è un cammino di crescita che dura vite intere.

Vorrei fare un esempio a riguardo:

Fin da bambina sento mia madre lamentarsi per il profondo torto subito dalla sua unica sorella maggiore, la quale nonostante sia ricca economicamente, ha tolto una piccola ereditarietà alla mia mamma, la quale ancora oggi, si sente ferita. Quando io l'ascolto provo molto dolore. Infatti nell'ascoltare la stessa storia da più di 40 anni (oggi ne ho 45), assorbo l'energia di questa sua pena penetrante. Non riesco a farmi uno scudo energetico attorno per proteggermi. Sembra proprio che io non sia in grado di far nulla, a volte le mie parole la risolleivano energeticamente, ma poi io mi ritrovo scaricata. La mia mamma, purtroppo, quando le si riapre questa ferita, cade nel gioco della vittima e non vuol sentire nulla che non sia d'accordo con il suo punto di vista. Inoltre cambia totalmente espressione ed energia. E' impressionante, ma lei non ha preso consapevolezza di questo episodio della sua vita, che la turba ancora oggi così profondamente.

Io non voglio sminuire la sua ferita, sono consapevole che è molto dolorosa, ma desidererei dal profondo del mio cuore che la lasciasse andare per stare meglio lei e far star meglio me. Mia madre non ha mai fatto un percorso di crescita personale, non ha mai provato ad ascoltare la sua ferita; questo mi fa sostenere quanto sia importante vedere tutto quanto ci accade dalla cima di una montagna e mai dalla sua valle. Per cima intendo la nostra anima, per valle il nostro ego o punto di vista personale, che è sempre diverso da quello della nostra anima.

Mi sono chiesta: " Posso alleggerire il dolore di mia madre utilizzando la cnv?

La volta successiva che mia madre mi parlò della sorella, dopo averla ascoltata un per un pò, le ho chiesto: "Forse ti senti addolorata perché hai bisogno ...", non ho fatto in tempo a finire la frase che lei in modo reattivo disse: "No Io sto così bene ". Rimasi senza parole, così pensai: "In quale altro modo posso andarle incontro usando la cnv?"; mi venne un'idea, così nei giorni successivi le chiesi: "" Mamma, ti piacerebbe che io ti raccontassi quanto ho imparato al corso fatto a Reggio Emilia?", risposta: "Non ho tempo", allora feci un ultimo tentativo: "Mamma, ho speso parecchio denaro, è una scuola costosa, quindi perché non ne approfitti su quanto ho appreso?". Risposta: "Un'altra volta?", replicai, bene quando: "Non lo so."

Anne Bourrit ci disse che le persone più difficili con cui utilizzare la cnv sono proprio i nostri genitori.

LA GUARIGIONE

L'indebolimento del nostro corpo o di una parte di esso, produce un corrispondente indebolimento mentale. L'aspetto fisico e mentale dell'uomo sono strettamente collegati fra loro.

Yogananda dice che nella mente e nell'anima dell'uomo giace il potere infinito di guarire. Il corpo non può essere riportato in salute con mezzi spirituali se il potere mentale e la fede sono deboli, bisogna credere nell'aiuto divino, ma il tentativo di mutare la nostra dipendenza da metodi fisici a metodi spirituali deve essere graduale. Ci vuole tempo per mutare il proprio modo di pensare e convincersi che non dipendiamo solo dal cibo che ingeriamo. La mente, per essere ricettiva al potere risanante di Dio, ha bisogno di allenamento, così come quando si va in palestra e si allena il nostro corpo fisico.

Sono convinta per esperienza, che ciò che continua a ferirci, non è quante volte, più o meno, abbiamo ricevuto delle ingiustizie, ma quanto abbiamo fatta nostra la capacità di lasciare andare il passato e a rinnovarci nelle nostre energie, tenendo l'attenzione puntata costantemente sul pensiero elevato, creativo e costruttivo. Certo ci vuole del tempo e dura pratica, a volte non basta una vita.

Yogananda dice che è importante per il bene degli uomini condurre una vita semplice e avere pensieri nobili. La mente è il più grande miracolo di Dio, non bisogna mai arrendersi ad un ambiente o alle circostanze avverse, noi siamo gli unici artefici del nostro destino. Se imprimiamo nella nostra mente una ferma decisione, possiamo cambiare il nostro destino. L'uomo felice è meno soggetto alle malattie, perché la felicità attira nel corpo una maggiore quantità di energia universale.

Penso che la comprensione sia uno strumento di guarigione, ma l'uomo ordinario è sempre immerso nelle preoccupazioni materiali. Bisognerebbe vivere giorno per giorno, in quanto ogni giorno ha la sua onda alta e la sua onda bassa.

Guarigione è cambiamento. E' un percorso di ricerca. E' capire che c'è una intelligenza più grande che attraversa anche i nostri familiari, i quali come noi, possono essere dei suoi canali. E se da piccoli o minorenni ci hanno impedito certe scelte, forse è perché l'universo, attraverso queste ingiustizie nei nostri confronti, ha avuto progetti diversi e più profondi, guidandoci verso ciò che comunque volevamo, ma in maniera nuova da come ce la saremmo potuti immaginare. Il nostro io borbotta, si adira o piange dicendo: "Io voglio fare questo e non quest'altro e voglio farlo come e quando lo voglio io ". Lasciarsi guidare da questa intelligenza superiore è un allenamento che va fatto tutti i giorni e purtroppo non viene insegnato nelle scuole. Come bisogna allenarsi? La

meditazione è uno strumento, così come il pensiero elevato e creativo volto al bene collettivo.

Bisogna allenarsi a guardare, ascoltare, sentire e a vedere senza preconcetti. Bisogna imparare ad esprimerci (in questo la cnv è un ottimo mezzo) senza i giudizi, perché il giudizio blocca, in quanto ci collega a qualcosa del passato. Se io voglio cambiare qualcosa devo stare nel nuovo, devo stare nel non conosciuto. Lasciare andare il giudizio ed il preconcetto significa lasciare andare dei pesi che continuiamo a portarci addosso. Si ha resistenza al cambiamento poiché si ha paura dello sconosciuto, ma quando per anni si è nel cambiamento e poi non accade nulla ci si chiede: "Come mai?". Perché nel cambiamento la vita è più gioiosa. Pensiamo ai bimbi, quando vedono il solito gioco non lo guardano più, mentre il nuovo sì.

Guarigione è lasciare andare tutte le nostre sicurezze, accogliere il nuovo e domandarsi: "Chissà, cosa oggi mi capita di bello? . Allenarsi a lasciar scorrere ciò che non serve.

Si ha la tendenza a voler guarire con le proprie forze, ma non è possibile perché l'uomo comune lavora con il livello cosciente o la mente conscia, che ha la tendenza ad acquisire dati e di capire, è analitica, logica e razionale, trova soluzioni ai problemi, si identifica con la polarità o dualità (questo è bene, questo è male) ed è sempre in valutazione tra aspetti positivi e negativi, fa i pro e i contro, valuta in base ad esperienze passate, opportunità e convenienze, opinioni o a cosa è stato risolto prima.

La vera guarigione è prender consapevolezza delle proprie emozioni, quali la rabbia, i sensi di colpa e tutte le altre parti di noi che creano una diga allo scorrere della vita e lasciarle andare. Il lasciarle andare è fondamentale, poiché alcuni ci rimangono attaccati e così non si riesce a far il salto di qualità, per entrare in contatto con un altro lato di noi, una parte più grande che ci mette in connessione con il nostro sé o intelligenza superiore.

La cnv mi aiuta a prender consapevolezza delle mie diverse parti ed emozioni e la meditazione mi aiuta a fare silenzio per ascoltare la mia guida interiore, grazie alla quale ogni problema trova la sua soluzione, che non sempre è esterna, può essere il ritrovare la pace e la gioia che abbiamo perso.

Penso che la guarigione sia un viaggio interiore che duri tutta la nostra permanenza su questo pianeta, ma soprattutto la vera guarigione viene da Dio. Proprio l'altra settimana ho ascoltato, a "radio Maria", la testimonianza straordinaria di una suora, che nella sua infanzia è stata affetta da una malattia alle ossa, le quali non producevano calcio, così fu costretta a vivere sulla sedia a rotelle. I suoi genitori non si arresero subito, fecero il possibile per trovare una soluzione attraverso vari medici, ma nessuno di loro riuscì ad essere d'aiuto. Senza speranza e con un dolore lacerante al cuore, i genitori iniziarono a trattare male la loro piccola; un giorno sua madre arrivò a dirle: "Era

meglio che non fossi mai nata ". Credo non ci sia frase più squarciante al petto, che possa dire una mamma alla propria figlia ... immagino quest'ultima si senti morire dentro Il padre, invece, preso dalla disperazione incominciò a bere e diventò un alcolizzato. E ogni volta che rientrava a casa iniziava a picchiare la sua piccina. Arrivò l'età dell'adolescenza, la fanciulla ebbe la fortuna di conoscere un gruppo che la invitò alla preghiera comunitaria. Lei andò diverse volte e un bel giorno, un amico le propose di partecipare ad una convocazione regionale di preghiera, dove c'era un padre spirituale molto carismatico. Si recò senza speranza e con molto scetticismo, difatti giunse a credere che le varie guarigioni che avvenivano sul luogo, fossero solo un accordo preso, a priori, tra coloro che furono liberati dalle loro malattie ed il pastore. La pura incredulità della ragazza durò ancora per qualche giorno, quando arrivò il momento in cui il prete carismatico pronunciò che Dio stava per rimettere in salute una giovane donna in carrozzella, a questo punto tutti i presenti la guardarono ed iniziarono ad incitarla ad alzarsi. La ragazza confusa e ancora chiusa nel suo scetticismo, tentò comunque di sollevarsi in piedi, fino a quando qualcosa dentro di lei, le diede la forza di correre verso l'altare. La sua felicità di poter gustare cosa finalmente volesse dire avere un corpo in salute, è immensa. Da allora non si sedette mai più su quella carrozzella. Qualche anno dopo la sua guarigione fisica, la donna prese i voti e si fece suora. In convento scoprì l'amore materno attraverso una sua consorella più anziana di lei, che fu il suo punto di riferimento fino alla sua morte. Diventò a sua volta madre spirituale di giovani consacrati al Signore. E' una bellissima storia "d'Amore Vero". Le lacrime rigano il mio volto e mi chiedo se voi che la state leggendo, ne siate toccati quanto me, come tutti coloro che l'hanno sentita per radio o vissuta di presenza.

LA GRATITUDINE

Ricordo che Emmanuelle Vidick alla fine del suo seminario sul senso di colpa, ci invitò ogni giorno a ringraziare noi stesse per qualcosa che abbiamo fatto durante la giornata, visto che spesso ci colpevolizziamo su ciò che non abbiamo fatto o avremmo potuto fare meglio (questo ci fa perdere la gioia o contentezza e la serenità), quindi voglio dire a me stessa: un caloroso "Grazie", per aver scelto questo titolo che mi sta facendo riflettere molto su cosa sia la gratitudine.

Penso che la gratitudine sia un'apertura alla vita, saperne vedere la bellezza anche dietro le avversità. Gesù ci disse di amare i nostri nemici, non perché amasse il male. E il porgere l'altra guancia scaturisce da una parte di noi molto più grande, che normalmente ignoriamo. Ci identifichiamo con il nostro corpo e la nostra mente conscia, ma per comprendere che cosa Gesù Cristo volesse dire con quelle parole, diventa una sfida di chi aspira a volare sopra la dualità, di cui è costituita questa dimensione terrena: spazio e tempo.

Ricordo un episodio che vissi a 7 anni: andai a cercare la mia compagna di banco Barbara, con la quale di tanto in tanto mi ritrovavo per giocare dopo la scuola e passare del tempo spensierato. Stranamente la vidi con un gruppo di amiche, che non so per quale ragione, invece di accogliermi mi vennero contro per picchiarmi, la stessa Barbara era aggressiva nei miei confronti e sembrava sentirsi molto forte. Le parlai dicendole che stava sbagliando, in quanto non le feci alcun torto, mentre lei lo stava facendo a me, così si bloccò con il suo gruppo ed io comunque mi allontanai, poiché sentivo che non mi voleva al suo interno. L'indomani rividi Barbara come sempre a fianco al mio banco, mi guardò impaurita con gli occhi sgranati, temeva che la ricambiassi con la stessa moneta. Provai un'immensa tenerezza nel vederla torcersi dalla paura, che le tesi subito la mano e le dissi: "Pace". Lei incredula mi strinse la mano ed io sentii irrompere dall'interno di me stessa una gioia e gratitudine infinita.

La gratitudine può essere coltivata ogni giorno e lo si fa dando il giusto tempo e spazio ad ogni cosa che circonda, in quel momento, la nostra vita, ciò vuol dire prendersi il tempo per stare con se stessi ringraziando questo tempo che ci diamo, semplicemente per ascoltare a un livello più profondo, dal quale giunge la vera comprensione, la vera pace e la vera gioia, di cui parlano tutti i mistici di tutti i tempi sia occidentali che orientali. Loro sono stati un esempio vivente di quanto affermano: la nostra vera natura è fatta di pace, luce, gioia, saggezza, potere, amore. Da qui nasce un'infinita gratitudine, basti guardare i loro volti.

Diamo scontato tutto, le giornate di sole, il poter camminare, sorridere, parlare con le persone care, mangiare, il poterci fare la doccia o il bagno in casa, è logico avere una casa. Se perdessimo tutte queste cose che diamo per ovvie e poi ... le riavremmo indietro, solo a questo punto ci verrebbe spontaneo iniziare a ringraziare, anche per ogni pasto che facciamo, sia preparato da noi che da terzi.

Sono convinta che la gratitudine favorisca o attenui i nostri malanni vari, ci dona vigore e il desiderio di donare e condividere.

La gratitudine è qualcosa di mistico, poiché ci avvicina alla conoscenza di chi siamo veramente e ci fa volere bene. Il non volersi bene allontana dalla gratitudine, veniamo offuscati da pensieri ed emozioni negative o distruttive, che ci fanno vedere tutto brutto, senza bellezza né speranza, allora perché dobbiamo ringraziare questa vita? Perché essere grati? Grati di cosa?

La scorsa primavera stavo recandomi a lavoro in macchina, quando ad un semaforo piuttosto lungo spensi il motore per inquinare meno, ma quando scattò il verde la chiave di accensione non funzionava più. Misi le doppie frecce e mi stupì come alcuni dietro di me continuassero a strombazzarmi contro, non vedevano che ero in difficoltà. Ero in ansia, poiché mancavano dieci minuti alla mia entrata a lavoro. Inoltre c'erano già altri miei colleghi in malattia, che il pensiero di arrivare in ritardo e far aspettare i miei studenti immigrati e rifugiati, mi angosciava. Così chiamai subito mio padre per chiedergli un passaggio (non ero distante dall'abitazione della mia famiglia né dal mio lavoro, ma con i mezzi pubblici sì), quando un uomo mi venne incontro e mi disse: "Dobbiamo spostare subito l'auto da qui", io entusiasta risposi con un sì come chi vede l'acqua nel deserto dopo giorni di camminate sotto il sole cocente. Dopo mi accompagnò a lavoro, dicendomi che quando vede una donna in difficoltà l'aiuta, perché potrebbe essere sua sorella, la sua mamma o sua moglie. Queste parole mi toccarono e il mio cuore fu pieno di gratitudine per aver ricevuto l'aiuto immediato, in una giornata in cui non potevo permettermi un ritardo su lavoro. Dio benedica quest'uomo.

CONCLUSIONE

Sono arrivata alla fine del mio viaggio interiore con voi, ma il pellegrinaggio continuerà fino all'ultimo giorno che sarò su questo pianeta. E poi lo continuerò in un'altra dimensione, in sintonia con il mio livello spirituale e di consapevolezza raggiunto. Spero di non ritornare su questo pianeta, ma di andare in un altro più evoluto. Quindi ho molto lavoro da fare, soprattutto perché voglio evolvermi in fretta, non voglio perdere tempo in cose che lasciano il vuoto dentro al mio cuore (accumulo di denaro, carriera, divertimento fine a se stesso, preoccupazioni, ansie ecc.), che solo l'Amore di Dio può colmare.

Durante il tempo che ho scritto questa tesi, ho preso maggiore consapevolezza su alcune parti di me che sono ancora ferite ed impaurite, e a volte è stato doloroso. Il mio augurio per me stessa e per voi, è di fare la nostra parte su questo pianeta, al meglio delle nostre possibilità e pregare affinché la Grazia del Signore ci prenda in braccio là dove solo con le nostre forze non è possibile camminare. A volte cado ancora in stati d'animo come la mancanza di speranza o la sfiducia, la tristezza, le ansie e le preoccupazioni quotidiane e altre emozioni che fanno parte di questo gioco cosmico di dualità. Ciò che più desidero per me stessa, è liberarmi dalle catene della dualità, che affliggono tutti noi esseri umani (malattia, perdita di persone care ecc.), per volare oltre la dualità e giungere a dimorare nell'unità, dove regna l'infinita beatitudine o gioia e non esistono paure di ogni genere, che torturano l'uomo dalla coscienza mortale o ordinaria. E' un lavoro di trasformazione, che richiede di abbandonare la nostra vecchia natura per riacquistare la nuova, come fece il figliol prodigo quando decise di far ritorno alla casa del padre. La trasformazione è un cambiamento di pelle che ha un prezzo, ma pure rimanere attaccati al vecchio ha il suo prezzo. Il cambiamento non è un processo facile, è una svolta spesso dolorosa nella quale non ci si può affidare alle sole proprie forze. Non avviene per una scelta del proprio io, ma è un bisogno dell'anima che si sente chiamata e guidata a librarsi più in alto. E se l'anima non ascolta la propria chiamata si ammala. Io ardo dal desiderio di vivere una vita nuova, la vera vita di cui parlano i grandi maestri e saggi sia occidentali che orientali, poiché tutti descrivono o ci trasmettono dal loro esempio di vita nuova, come questa sia una tale pace, una libertà indescrivibile e una gioia sempre nuova, mentre l'essere umano ordinario vive immerso in un sogno che a lui appare così reale. Solo una volta che lascia il suo corpo fisico, comprende come tutti i suoi problemi, di cui si preoccupava tanto e che lo affliggevano, sono scomparsi. E così pure i nostri familiari, amici e tutte le persone che abbiamo amato, le lasciamo alle nostre spalle.

Tutto cambia e si rinnova, ma la maggioranza di noi tornerà su questa terra per desideri incompiuti, che ci portiamo dentro, alcuni dei quali chissà da quante vite, per cui vanno vissuti, insieme ai debiti karmici accumulati da secoli. Questi ultimi possono essere la causa di malattie o morti precoci. Ricordo un mio ex collega che mi raccontò di suo fratello, era l'immagine della salute: astemio, non ha mai fumato, conduceva una vita equilibrata tra lavoro, amici e sport, si nutriva in modo sano, eppure morì, per causa naturale, sui 30 anni circa. Perché? Disse il mio collega, il quale aggiunse io bevo fumo ed ho più di 50 anni. Chi non crede alla reincarnazione non si spiega queste stranezze e paradossi della vita, ma coloro che ci credono, come la sottoscritta, fanno dei collegamenti, che però non sono matematici, in altre parole non è detto che morire giovani sia perché in un'altra vita si viveva in modo sregolato. Una volta chiesi ad una monaca, che segue l'ordine monastico fondato da Paramahansa Yogananda, se il fatto che io avessi avuto una maestra che mi picchiava ed altre vicissitudini quotidiane, fosse stato perché io a mia volta fossi stata un insegnante che percuoteva i suoi alunni. Lei mi rispose che la legge del karma non sempre funziona come la logica matematica. Può essere che avevo bisogno di comprendere delle cose o ampliare la mia coscienza, poiché per Dio non esiste bene e male ma solo un gioco di luci ed ombre. A queste parole mi sentii risolleata, poiché una parte di me si è sempre sentita in colpa pensando che io avessi potuto comportarmi come la mia maestra delle elementari, in un'altra vita. Infatti già all'età di 4 anni credevo nella reincarnazione e sentivo che la mia ultima vita fosse stata nel Medioevo in Inghilterra, dove morì giovane. Ricordo di un sogno che facevo spesso, tutte le notti nei miei sogni, un bambino veniva a trovarmi e a giocare con me, quando ne andava mi diceva sempre: "Ciao Antonella, ci vediamo", così fu, all'età di 17 anni lo conobbi e lui mi riconobbe dicendomi che la sua ultima vita fu nel Medioevo a Londra. Negli anni successivi ci perdemmo nuovamente di vista, poiché abbiamo fatto scelte molto diverse e fu comunque per entrambi tanto bello ritrovarsi quanto doloroso perderci di vista ancora una volta.

Il mio ego o piccolo io avrebbe voluto, in quegli anni, stare per sempre con questo ragazzo, mentre la mia anima voleva per me altro, così la segui e quelle poche volte che non lo feci mi ritrovai nei guai. A volte riuscì a cambiare subito direzione, altre volte no e ne dovetti pagare le conseguenze, a proposito racconto brevemente un episodio accadutomi in vacanza in Sicilia. Avevo 7 anni e non so quale forza dentro di me mi spingesse a voler attraversare una curva di una strada a piedi, che avevo visto passando di lì. Lo dissi ai miei amici, i quali cercarono con tutti i mezzi di dissuadermi a non farlo, ma io ero così testarda che ci volli andare. Allora fui accompagnata da due amici poco più

grandi e mentre entrambi mi tenevano stretta per mano, arrivati a quella curva io riuscì, purtroppo, a svincolarmi e a correre traversando quella famosa curva. Ad un tratto sbucò una moto che mi investì e mi spaccai due denti (gli incisivi) appena cambiati. Karma testardo, debito karmico o altro? Non so fornire una risposta, poiché ancora oggi sono impressionata da questa fortissima attrazione che avevo verso questa curva e come nessuno riuscì a fermarmi. Incredibile

Da bambini prevalgono le emozioni, la ragione si sviluppa negli anni, forse è stato questo il motivo per cui non fui in grado di contrastare quella famigerata scelta.

Dunque, personalmente, sono certa che lo scopo della reincarnazione è di fare esperienza, bella o brutta che sia, di auto-consapevolezza, fino a quando non subiremo più il fascino della dualità e come nella favola della bella addormentata, ci risveglieremo al bacio dell'amore del nostro principe azzurro, che è la nostra anima. E quando l'anima inizia a far sentire la sua voce, ci guiderà al di là del pensiero collettivo e a porci la domanda: "Chi sono io?". Da qui inizia l'aspirazione, la sete, la ricerca ed il viaggio di ritorno a casa. Dovremmo lasciare tutti i desideri ed attaccamenti, non necessariamente, anche, esteriormente, ma sicuramente interiormente, perché l'anima non ne ha bisogno. Se noi ci ostiniamo a fare resistenza, a non voler lasciare andare il vecchio per il nuovo, cadiamo in una profonda tristezza fino ad ammalarci. La guarigione è ritrovare se stessi, cioè la nostra vera natura fatta di beatitudine di cui parlano i grandi maestri realizzati come Paramahansa Yogananda. Una volta realizzato chi siamo in verità, vivremo per sempre nella gratitudine.