

## “Ed io ti cercai”

### *evolution*

(estratto...)

...“È stato l’incontro con una persona che ha creduto in me a cambiarmi. Mi accettò con tutti i miei complessi e le mie paure. La sua comprensione profonda mi liberò. Mi disse che dovevo smetterla di guardarmi con severità, con durezza, come se non potessi mai permettermi di sbagliare. Che la parte fragile di me che stavo combattendo era quella più umana, quella più vera, intorno a cui costruire me stesso.

“È assurdo!” lo interruppi, sentendomi fremere dentro. “Se io sono un imbranato, cosa potrò mai costruire intorno alla mia insicurezza e alla mia inadeguatezza?” e non lo dicevo tanto per dire...

“E chi lo dice che quest’insicurezza e quest’inadeguatezza siano davvero tue? Vedi, anche se non ce ne rendiamo conto, siamo molto legati ai nostri demoni, cioè proprio a quello che ci fa soffrire e di cui ci vorremmo liberare, perché è qualcosa che abbiamo fatto nostro, qualcosa che a suo tempo ci ha comunque riempito. Ci fai caso a quando diciamo: il mio dolore, la mia malattia? Il malessere è diventato parte integrante di noi, ecco perché, quando proviamo ad abbandonarlo, sentiamo un vuoto, un vuoto profondo! Ma se non siamo pronti a credere che ci sia qualcosa di bello che ci aspetta, a scommettere sulla bontà della vita, come potremo mai allontanarcene?”

In effetti quelle rare volte che ero riuscito a staccarmi momentaneamente dal mio pessimismo e quindi dai miei mali, mi era

sembrato come se mi mancasse qualcosa, una sorta di solitudine interiore. E fu così che dopo qualche attimo di esitazione glielo dissi: “Ma è come se tu dicessi che noi ci affezioniamo ai nostri mali e alle nostre malattie, quasi ci facessero compagnia!”

“Esatto! Pensa tu quant’è difficile solo riconoscerlo, figurati poi potercene liberare.”

“Impossibile farlo da soli.”

“Farlo da soli è una ‘mission impossible’. Ma se c’è qualcuno che crede in te, allora niente è impossibile! È per questo che qui noi cerchiamo di aiutare a sperimentare le proprie potenzialità relazionali e umane, affinché ognuno possa scoprire di esser di più di tutto il male che pensava. Che c’è anche altro, che il mondo è anche altro, che la vita può diventare davvero una meravigliosa avventura. Ma questo lo vogliamo far sperimentare, perché di chiacchiere ne è pieno il mondo e perché le sole chiacchiere non reggerebbero alla forza del nostro Giudice Interno.”

E così Nik mi presentò il più grande sabotatore interiore presente in ciascuno di noi, una parte fatta di norme e regole, che crea una limitata e quindi falsa idea di noi stessi, che ci induce a non poter sbagliare mai, a dover essere sempre al di sopra di tutto e tutti, impeccabili, ineccepibili, infallibili. Mi disse che era proprio il Giudice Interno a farmi sentire una vittima e a convincermi che in me ci fosse qualcosa di sbagliato. E da vittima, mi spingeva a cercare costantemente il risarcimento da qualcosa o qualcuno al di fuori di me. E la cosa più grave era che tutto ciò avveniva inconsapevolmente, senza che nemmeno me ne accorgessi più.

“Prendi questa convinzione di essere un imbranato, di cui mi hai appena parlato! ...Chissà quand’è che si sarà insinuata e radicata in te! Devi sapere che fin quando te la porterai dentro inconsapevolmente, il tuo Giudice Interno ne farà un codice da rispettare, un’immagine da confermare! Sono queste immagini rigide

e prefabbricate di noi stessi che ci fanno credere che non ne usciremo mai e che sarà impossibile cambiare!”

“Il mio Giudice è spietato!” commentai, allora lapidario.

“Ma ora che lo sai, puoi decidere di ribellarti a lui! È questa la vera libertà!” sentenziò allora Nik, senza batter ciglio.

Mi raccontò che quella persona che credette in lui lo aiutò realmente a non fuggire più dalle situazioni, accompagnandolo a viversele al di là dei risultati, dando il meglio di sé. Lo aiutò a sperimentare un nuovo mantra: “Pos-so stare con tutto ciò che mi accade”, in luogo di quella vecchia che gli ripeteva invece: “Non ce la potrai mai fare!”. E infine mi svelò il segreto: “Giò, per stare bene bisogna imparare a star male! ...è inutile girarci intorno.”

“È una parola!” esclamai d’istinto.

“È un fatto!” ribadì subito lui, “...un’esperienza che avviene solo quando accettiamo finalmente la nostra dimensione umana, e quindi la nostra vulnerabilità.”

Per me, sembrava parlasse ostrogoto, e il mio sguardo lo dovette trasmettere esattamente. “Non preoccuparti, queste cose le capirai più avanti...” mi fece allora lui, come per sollevarmi.

In quel momento non riuscivo a pensare nemmeno un minuto più avanti, e lo confesso, speravo tanto che fosse lui quella persona disposta a credere in me che la sorte aveva riservato anche per me. E quasi per verificare fino a che punto si volesse spingere e quindi aprirsi, che gli domandai senza peli sulla lingua:

“Ma tu ci sei riuscito?”

“Ci credo e ci provo sempre, questo te lo posso assicurare. E da quando lo faccio ho imparato a coltivare rapporti veri e a creare quei legami profondi di cui ogni essere umano ha bisogno: è questa l’evoluzione della sensibilità!”

Insomma, quello che io avevo visto sempre come qualcosa da evitare a tutti i costi, forse secondo lui, poteva diventare la fonte della mia

felicità? Ora lo dovevo sapere: “Se io ho deciso di escludere da me il mio lato emotivo e sensibile è stato solo per proteggermi. Perché accettarlo significava e significa non avere più il controllo e lasciare che gli altri si approfittino di me, significa non poter evitare più la sofferenza!”

“Ma la sofferenza non si può evitare!” mi rispose subito Nik. “È una dimensione naturale della vita, e come tale non si può escludere, fosse pure per l’intenzione di proteggerci. Come ogni energia presente in noi, ha bisogno solo di essere espressa. Se cerchi di evitarla, diventa persecutoria. Senza volerlo crei un’ulteriore sofferenza, ed entri in una spirale senza fine che è un vero e proprio inferno! Dall’inferno non si esce, ma dalla sofferenza sì.”

“E quindi? dobbiamo lasciarci schiacciare?” replicai immediatamente.

“Diventa schiacciante se continui a giudicarla in maniera negativa. Hai mai pensato che in ogni problema esiste, anche se a volte ben nascosta, la sua soluzione?” rilanciò Nik.

“Cosa?”

“Sì! È dalla sofferenza che nasce il coraggio! Dal dolore che nasce la gioia. Ogni cosa negativa genera il suo opposto positivo, come un terreno da cui nasce un fiore: il terreno è la sofferenza, il fiore il suo frutto. Ora, un fiore, una pianta, o un albero potrebbero mai nascere dal nulla? Se proprio devo essere onesto, posso dirti che le poche cose veramente buone che ho fatto nella mia vita sono nate tutte da pesanti fallimenti. Forse non lo sai, ma tutti qui abbiamo ferite, delusioni, o fallimenti alle spalle. Tutto questo, però, ha risvegliato in noi qualcosa di più profondo che abbiamo voluto seguire. Ci ha reso davvero umani, e ha attivato nuove risorse che forse non pensavamo neanche di avere.”

“Ma io non ce la faccio...!” dissi, avvertendo una stretta allo stomaco.

“Se non ti opponi diventa un processo naturale, come è naturale per una ferita cicatrizzarsi. Devi solo avere la pazienza che accada e la forza per piantare nel solco della ferita... dei semi d'amore.”

“Eh, certo! E chi li vende questi semi?” risposi allora con fare ironico.

“Sono già in te, ma nel modo delle possibilità. Devi capire che tutto dipende davvero da te, tu puoi decidere di dar senso e direzione alla tua sofferenza, puoi decidere di includerla e non rifiutarla, di chiedere aiuto per capire come gestirla, e pian piano darle valore.”

“Ma il dolore è troppo forte!” esclamai con voce rotta, pensando alla perdita che mi portavo nel cuore...

“Hai ragione! È una cosa troppo forte per noi.” confermò Nik annuendo e calando lo sguardo. Poi alzò gli occhi al cielo e disse:

“Del resto, la sofferenza non si spiega, ma si esprime...si offre.”

“Si offre?” ripetei io, non sapendo che con quella domanda avrei potuto aprire un capitolo senza fine.

Nik allora si fermò e abbassò di nuovo lo sguardo come per riflettere, forse comprendendo che le parole erano oramai giunte al capolinea. Dopo qualche istante mi guardò e disse: “Giò... Perché non resti un po' con noi? Solo così potrai davvero capire e trovare risposta a tutti i tuoi dubbi e alle tue domande. Qui ci sono tutte le persone che hai incontrato in questa caccia al tesoro; qui c'è una spiegazione a tutto quello che hai vissuto. Se resti, potrai fare tutte le domande che vuoi!”

Questa proposta mi spiazzò completamente! Da un lato avrei voluto scapparmene a gambe levate, perché avevo già sperimentato sin troppi cambiamenti e...tutti insieme; dall'altro sentivo che il mio bisogno di capire avrebbe potuto finalmente trovare degli interlocutori credibili.

Ero bloccato! Non riuscivo a decidere. Così, di fronte al mio silenzio, Nik ad un tratto prese un foglio dal tavolo e lo accartocciò: “Vedi

Giò? È in questa condizione che finiamo per ritrovarci ogni volta!”  
...poi stette un po' e aggiunse: “...se ora tu volessi leggere cosa c'è scritto in questa palla accartocciata cosa faresti?”

“La scartoccerei e la stirerei con le mani per farla ritornare leggibile” risposi con semplicità, senza capire ancora dove volesse andare a parare...

“Bravissimo! C'è bisogno di aprirla e togliere le pieghe: spiegarla!”.  
Lo fece... e su di uno spazio bianco del foglio mi scrisse la stessa parola ma in questo modo: S-PIEGARLA!

“Questo è ciò che ci accade anche nella vita, ogni santo giorno! Corriamo e corriamo e corriamo ancora, mentre certe questioni avrebbero bisogno dei loro tempi per essere comprese e affrontate. Scadenze, adempimenti, appuntamenti incalzanti! ...c'è troppa fretta nella vita di ogni giorno! E ogni volta che ci ritroviamo di fronte a un problema che per qualche motivo ci fa paura, invece di s-piegarlo, finiamo sempre oltre e lo evitiamo. “È una rottura! ...Ci vuole troppo tempo!” ...così ci diciamo, così ci fa dire il nostro inconscio che vuole "tutto e subito", e chiudiamo il libro. Ma il problema non scompare, si accartoccia e ritornerà più avanti ancora più prepotentemente!

Così non si cresce, anzi ci si ritrova bloccati e sempre allo stesso punto, fino a sentirsi legittimati nel pensare di essere delle vittime del destino e perseguitati ingiustamente dalla vita. Quando poi per disperazione ci mettiamo mano per affrontarlo, vorremmo risolvere la cosa in una sola volta, cercando la soluzione magica per toglierci il pensiero, ...soluzione che naturalmente non c'è.

Ma come li vogliamo affrontare i nostri problemi se non riusciamo prima a starci dentro? Imparare a "togliere le pieghe" significa fermarci di fronte ad un problema, starci dentro e comprendere profondamente in che modo ci riguarda e perché. Significa imparare a guardare in faccia la vita, significa imparare a vivere!

Bisogna rompere questa catena! È perciò che ti chiedo di rimanere con tutti noi. Grazie alla tua voglia di sapere, ti aiuteremo a s-piegare le questioni bloccate e accartocciate che ti porti dentro e a decidere che farne”.

Eh! Non faceva una piega...mo' ci vuole!

“Accidenti! Tu sì che sai come prendermi!” esclamai molto combattuto...

Il silenzio divenne allora padrone di quegli attimi. Sebbene avessi parlato solo con Nik, tutti gli altri erano rimasti fermi ai loro posti, ad ascoltare in religioso silenzio. Nessuno era intervenuto, anche se li sentivo profondamente presenti e partecipi di ciò che stava accadendo. Rispettosamente, nessuno sentiva di dover forzare quel momento, e tutti restavano in attesa della mia decisione...