

## Introduzione

Il bambino non muore mai...nulla mai muore. Il bambino c'è, è sempre presente, ricoperto da altre esperienze... ricoperto dall'adolescenza, poi dalla giovinezza, in seguito dalla mezza età e poi dalla vecchiaia... ma il bambino è sempre presente. Tu sei semplicemente come una cipolla, strato su strato, ma se sbucci la cipolla, al suo interno troverai strati freschi. Continua, vai sempre più in profondità e troverai strati più freschi. La stessa cosa vale per l'uomo: se vai in profondità al suo interno, troverai sempre il bambino innocente... E contattare questo bambino innocente è terapeutico.

(Osho, The Wild Geese and the Water)

### **Il bambino dentro di noi è ancora vivo...**

Il bambino dentro di noi è ancora vivo.

Nell'ambito della tradizione psicologica occidentale, da Freud in poi, ciò significa che tutte le tematiche irrisolte della nostra prima infanzia influenzano a tutt'oggi in modo determinante il nostro comportamento, le nostre emozioni, e i nostri rapporti.

Nella tradizione spirituale orientale, da Buddha in poi, questo significa che l'*esserci* e l'individualità, che sono qualità essenziali per la ricerca spirituale, erano presenti in noi già alla nascita. Esse sono tuttora dentro di noi, in attesa di essere riscoperte e di rifiorire in una seconda nascita.

Quello che vogliamo offrirti tramite il nostro libro è una sintesi di questi due approcci, basata sulla nostra esperienza decennale nel campo del lavoro sull'infanzia, sul nostro interesse nella dimensione della psicologia, e sul nostro amore per la meditazione e la ricerca spirituale.

### **L'approccio occidentale: la guarigione delle ferite dell'infanzia**

L'approccio psicologico occidentale ha enormemente contribuito all'individuazione e alla comprensione del processo di condizionamento che è alla radice della nostra personalità.

A cominciare da Freud e Jung, passando attraverso Wilhelm Reich, Margaret Mahler, R.D. Laing e tanti altri autori e ricercatori, la psicologia ci ha dato un'infinità di informazioni sulle conseguenze che le ferite del passato hanno sul nostro comportamento adulto.

Ogni bambino nasce già senziente e percettivo. E, al tempo stesso, ogni bambino è completamente dipendente dalla protezione e dall'amore dei suoi genitori. Il condizionamento che essi gli trasmettono ha un grosso impatto su di lui. Sin dall'inizio, il bambino necessita di un'incredibile intuito per adeguare il suo comportamento alle aspettative che avverte attorno a sé.

In poche parole, *condizionamento* significa: la somma delle condizioni che devo soddisfare per ricevere l'amore e l'attenzione di cui ho così disperatamente bisogno per poter crescere, per essere riconosciuto, nutrito, apprezzato e accolto.

Alcune delle condizioni che ci vengono imposte derivano direttamente dalle credenze e dalle regole dei nostri genitori. Altre, soprattutto quelle impartiteci nei primissimi anni della nostra infanzia, non ci sono state date in modo esplicito. In questo secondo caso, il bambino subisce l'influenza degli stati d'animo, dei comportamenti e degli atteggiamenti inconsci dei suoi genitori. Alcuni di noi si ricorderanno forse di non essere stati più in grado di esprimere qualcosa che sentivamo, per via di un certo sguardo negli occhi della mamma o del papà, o perché avevamo percepito la loro disapprovazione o paura inconscia. Sia le regole e le credenze, sia questi scambi energetici, diventano parte del nostro mondo interiore. Col crescere, li interiorizziamo. La nostra visione di noi stessi, dell'amore, del mondo che ci circonda, è condizionata da queste esperienze passate.

Per esempio, da adulti vorremmo veramente dire di no a qualcuno o a qualcosa. Ma l'impressione rimastaci dentro di come quel "no" è stato punito o non rispettato, ci impedisce di dirlo ora senza provare sensi di colpa o dubbi. Oppure, da grandi proviamo un vero bisogno di contatto, di intimità, ma il ricordo dell'ostilità da parte della mamma, o il suo rifiuto quando eravamo piccoli, ci fa sentire ancor oggi indegni di essere amati o ci fa credere che fidarsi sia pericoloso.

Ad ogni stadio della nostra infanzia il nostro corpo, la nostra emotività, e più tardi la nostra mente, registrano questi condizionamenti. Strato dopo strato, il nostro "ego" si solidifica attorno ad essi, adottando credenze e risposte fisse. Quella che inizialmente era una strategia intelligente di sopravvivenza, basata su circostanze che non potevano essere alterate, diventa un modo automatico di agire, sentire e pensare. Finiamo per anticipare e ricreare sempre gli stessi schemi. Così nasce la nostra personalità: la *persona*, la nostra maschera sociale.

Nell'entrare a far parte di questo mondo, la nostra anima ha bisogno di una identità, di una definizione. Se da bambini non siamo stati riconosciuti e rispecchiati nella nostra autenticità, impareremo allora a identificarci con l'immagine di noi stessi che gli altri ci hanno rispecchiato. Nel nostro inconscio, crediamo tutti che l'unico modo per poter partecipare e avere un posto e un'identità nella vita sia quello di adeguarci all'immagine che ci è stata data di noi stessi. Solo attraverso questa immagine gli altri ci riconosceranno.

Mettere in discussione la nostra personalità, che è radicata in questa immagine, ci fa paura. La ragione è che dietro a questa immagine si nasconde il nostro dolore originario: l'accumulo di emozioni e sensazioni negate, che sono in conflitto con l'immagine che abbiamo di noi stessi. Le abbiamo repressi e nascosti. Il più delle volte, non riusciamo neanche più a sentirle. Nonostante ciò, questo accumulo continua ad appesantire e contaminare la nostra vita di adulti.

Anche quando la nostra personalità ha successo e funziona bene, se non abbiamo affrontato il nostro dolore originario, la nostra rabbia, tristezza e sofferenza, l'immagine che presentiamo all'esterno sarà solo una maschera, che tappa le ferite della nostra infanzia. Nei momenti più inattesi, il bambino ferito può rompere gli argini, e influenzare il comportamento dell'adulto. Il suo grido di dolore per il rifiuto e la repressione subiti nel passato creerà profondi disturbi nella nostra vita di adulti.

Apprendoci a questo dolore originario, aiutandolo ad affiorare al livello della nostra consapevolezza, dandogli spazio e curandolo, potremo finalmente rilassarci, senza dover più sforzarci per sostenere una personalità che non ci è comunque mai appartenuta. Come dice R.D. Laing,

La nostra capacità di pensare... è dolorosamente limitata: anche la nostra capacità di vedere, sentire, toccare, gustare e odorare è così avvolta dai veli della mistificazione che è necessario che ognuno di noi si dedichi intensivamente a una disciplina di dis-apprendimento, prima di poter iniziare nuovamente a sperimentare il mondo in modo fresco, con innocenza, verità ed amore.(1)

Sotto gli strati di condizionamento c'è qualcosa d'altro, che è veramente palpabile ed autentico. C'è un bambino nato già senziente, percettivo e presente con tutto il suo potenziale, un bambino con la sua individualità.

### **L'approccio orientale: il recupero dell'innocenza**

L'Oriente ci ha ispirato a considerare il bambino come una metafora che allude alla trasformazione interiore. "Ritorna ad essere bambino" è una frase che ricorre in molte tradizioni spirituali. In esso, leggiamo un invito a ritornare alla nostra sorgente originaria, all'innocenza del bambino. Nella tranquillità e ispirazione che questo stato produce dentro di noi, risponderemo con le nostre azioni a ciò che sta avvenendo nel presente, anziché continuare a reagire al passato che ci portiamo dentro.

Nel mondo della spiritualità, il bambino condizionato non ha una realtà sostanziale. Questo bambino ferito ci sembra molto reale solo perché non abbiamo dato spazio e riconoscimento al suo dolore. Fino a che non lo ascoltiamo, continueremo a sentircelo dentro e a comportarci inconsciamente come lui.

Il bambino reale, di cui Buddha e di Gesù parlano, riflette invece il potenziale che ognuno di noi porta con sé dalla nascita. Veniamo tutti al mondo come esseri puri. Un neonato non si sente separato dal mondo, non percepisce alcuna divisione tra il bene e il male, non si sforza di anticipare cosa dovrebbe o potrebbe succedere. Questa innocenza permette un'apertura, una disponibilità che in sé contiene un potenziale enorme.

Nel percorso spirituale dell'Oriente, l'innocenza ha un grande valore. Da bambini non possiamo fare a meno di perderla, perché dobbiamo imparare a muoverci in un mondo che non la valorizza. Nel corso di questo processo, ci dimentichiamo di noi stessi. Più tardi, però, ci sarà possibile ritrovarla, questa volta in modo consapevole, attraverso l'esplorazione di diverse tecniche spirituali. E con questa riscoperta, cominceremo a ricordarci della nostra individualità, di chi veramente siamo. Questo ricordarsi non è un prodotto della mente, non è né concettuale, né analitico. E' uno stato dell'essere, un senso di presenza e di spazio nel quale tutti gli sforzi e le tensioni si dissolvono. In questo stato siamo ancora in grado di muoverci e interagire con il mondo esterno. Anzi, potremo farlo in modo più vero e sostanziale. Ma, al centro di noi stessi, rimarremo distaccati e disidentificati, semplici testimoni, come lo sono spontaneamente i bambini appena nati.

Nella tradizione Sufi, nella sua versione modernizzata e occidentalizzata di H. Almaas e Faisal Muqqadam, la pienezza originale con la quale siamo nati si chiama *essenza*. In modo poetico e multicolore, entrambi illustrano come, attraverso gli stadi di sviluppo dell'infanzia, differenti aspetti di questa essenza si disperdono e vengono smarriti. Ciò accade soprattutto perché i nostri genitori non li riconoscono e non danno loro valore, neanche in loro stessi. Per non sentire il vuoto e la mancanza di questi aspetti essenziali, decidiamo per esempio inconsciamente di sostituire la fiducia essenziale perduta con il calcolo o l'ostilità, o la nostra forza essenziale con lo sforzo, e così via.

In questo modo, il tessuto del nostro essere diventa pieno di buchi. Noi proviamo a riempirli con una falsa immagine di noi stessi, con compensazioni, con speranze e sogni. Nel nostro percorso spirituale, ci imbattiamo in questi buchi. Riconoscendoli, ammettendo la falsità delle nostre compensazioni e la nostra riluttanza a sentirli, possiamo cominciare a percepire ciò

che realmente ci manca, e a ridiventare ricettivi. In questo nuovo stato di apertura, l'essenza potrà nuovamente fluire dentro di noi, e potremo ritrovare la nostra pienezza originaria..

Come dice Lao Tzu,

Quando l'uomo nasce, è tenero e debole; alla sua morte, egli è duro e rigido. Quando le cose e le piante sono vive, esse sono morbide e flessibili; quando sono morte, esse sono fragili e secche. Perciò, la durezza e la rigidità sono le compagne della morte e la morbidezza e la gentilezza sono le compagne della vita. (2)

### **La sintesi tra oriente ed occidente: Osho**

Durante questi ultimi decenni, l'atavica divisione tra oriente ed occidente ha iniziato a dissolversi.

Forse questo è accaduto a causa della noia e della depressione che hanno infiltrato l'occidente opulento, o perché all'oriente non bastava più il fatalismo adottato per millenni. Oppure, può darsi che la facilità di scambio e accesso all'informazione abbia creato per entrambe le parti un nuovo spazio di incontro. O, ancora, può essere che alla base di questo riavvicinamento ci sia un qualche misterioso sviluppo della consapevolezza umana. Fatto sta che la separazione non è ormai più così netta.

L'esperimento di terapia e di meditazione cresciuto attorno al maestro illuminato Osho, è proprio fiorito in questo nuovo spirito di sintesi tra oriente ed occidente.

Partecipando attivamente a questo esperimento e meditando con Osho, molti ricercatori come noi ricevettero una trasmissione energetica, dal vivo, di quanto i libri indicavano. In questo contesto, le esperienze vissute nei gruppi diventarono per tutti noi più sostanziali, e in una certa misura indescrivibili, al di là della terapia.

La considerazione pratica che ha dato origine a questo esperimento è che la mente occidentale, con tutti i suoi condizionamenti, la sua ambizione, le compensazioni, è un osso duro da mordere: per un occidentale non è così semplice sedersi ed osservare mentre si sente in guardia, teso, pieno di paura e diffidente.

Alla base di questi atteggiamenti difensivi, c'è il dolore originario, c'è della rabbia, ci sono delle ferite che hanno bisogno di riemergere per poter essere riconosciute, espresse e dissolte. Dopo la fase catartica delle meditazioni create da Osho, o in seguito al lavoro sulle emozioni all'interno dei gruppi nella sua comune, è stato notato che i partecipanti avvertivano regolarmente un senso di leggerezza e un'espansione che permetteva loro di entrare più facilmente in uno spazio di disidentificazione. "Sedersi ed osservare" divenne così associato ad uno stato di rilassamento, piuttosto che alla rinuncia o alla repressione.

Col passare degli anni di lavoro e tramite i suoi insegnamenti, i terapeuti di Osho hanno integrato, accanto alle tecniche "espressive" iniziali, anche una maggior comprensione dei meccanismi sottili del processo di condizionamento. Attualmente, i metodi usati per sostenere il processo di disidentificazione dalla personalità sono più raffinati, sia a livello fisico che a livello emotivo e mentale. La somma di tutte queste esperienze si è consolidata in quella che attualmente è conosciuta come "Osho spiritual therapy" (terapia spirituale di Osho).

Nello stesso tempo, con l'approfondimento della meditazione attorno al maestro, il termine "bambino" è diventato il simbolo dello stato di presenza innocente e incontaminata, che si manifesta nello spazio di disidentificazione dalla mente. In questo modo, il lavoro sull'infanzia è diventato un ponte verso la meditazione: quando il terreno è ripulito dalle incomprensioni e dalle ferite del nostro passato, l'amore verso noi stessi e la valorizzazione della nostra natura originaria ci sostengono nel nostro cammino di ricerca.

Poco prima di lasciare il suo corpo, Osho ha creato un processo di “terapia meditativa” chiamato “Born Again”, che significa “Rinato”. Per sette giorni, per un’ora al giorno, i partecipanti possono “fare tutto quello che non hanno potuto fare da bambini”. Nella seconda ora, dopo aver contattato il bambino dentro di loro, i partecipanti si siedono in silenzio ed osservano quello che affiora alla loro consapevolezza. Ciò che avviene in questa fase è una trasformazione immediata dell’energia che si è sprigionata durante la prima ora, sia nel giocare come un bambino che nel rilassarsi come un bebé, in una sorgente di silenzio e di consapevolezza.

## **Il nostro esperimento:**

### **. Dal condizionamento all’essere**

Il tema di questo libro è la ripresa di contatto con il bambino, che rappresenta sia il nostro passato che il nostro futuro. Il bambino del passato ha bisogno di essere curato dal suo dolore originario, e il bambino del futuro ha bisogno di riconquistare la sua individualità.

Quello che ti offriamo qui non è un insegnamento esclusivo o esoterico. Né proclamiamo di aver raggiunto null’altro che un sincero desiderio ed un profondo impegno a muoverci nella direzione della riscoperta della nostra autenticità. Ci piace semplicemente condividere la nostra esperienza di lavoro, e contribuire in questo modo alla sintesi, che sta accadendo in tutto il mondo, tra la terapia e la meditazione.

Il nostro lavoro è un invito a crescere, anziché invecchiare e sparire nella rispettabilità e nella rassegnazione. Attraverso questo metodo, recuperiamo il bambino che è dentro noi. Possiamo imparare ad esserci come adulti, a prenderci responsabilità per il bambino, mettendo in questo modo fine ai meccanismi condizionati che creano in noi separazione e dolore.

Considerare se stessi come ancora “bambini in essenza” è un approccio gustoso, ricco e variopinto. Per far questo non è necessario rinunciare ai piaceri del mondo. Ciò che conta è semplicemente diventare sempre più consapevoli di come blocchiamo la nostra vera gioia attraverso compensazioni e sogni, che servono solo a tappare le nostre ferite.

Vogliamo ripulire la nostra “casa”, affinché possa entrarvi più luce. Così, potremo cominciare a vivere una vita autentica, sia nel nostro essere che nelle nostre azioni.

In quello che offriamo, non vogliamo presentare un particolare di stile di vita o un modello specifico di comportamento come chiavi per la trasformazione. Vogliamo semplicemente condividere la gioia che si sprigiona quando ritroviamo in noi il senso di esistere così come siamo, di poter rispondere ad ogni situazione con la maturità, l’apertura e il coraggio di essere noi stessi. Ognuno, poi, troverà in questo la sua espressione individuale.

Questo senso di esserci come individui è qualcosa che tutti già conosciamo. In un momento di amore o di meditazione, o nell’esplosione della nostra creatività, abbiamo tutti percepito almeno una volta la fragranza del nostro mondo interiore.

Questi momenti, in cui ci sentiamo noi stessi nella nostra natura originaria, sono quelli che danno un senso alla nostra vita, e che ci stimolano a ricercare qualcosa in più.

Nella nostra ricerca del “più”, siamo tutti messi a confronto con i nostri condizionamenti. E per essere in grado di andare oltre, abbiamo bisogno di liberarci dal peso inutile del passato. In questo modo, possiamo poi vivere la nostra vita nella luce, nella gioia, nell’autenticità, e possiamo entrare indisturbati nella meditazione.

Il metodo del Decondizionamento dall’Infanzia ci aiuterà a diventare consapevoli dell’immagine, delle idee e delle sensazioni che abbiamo di noi stessi e degli altri, che riflettono vecchi condizionamenti e precludono la nostra esperienza del presente. Ci aiuterà a

smantellare le credenze che ci impediscono di essere disponibili a ciò che la vita ci offre in questo momento.

- ***Diventiamo più veri***

Nel nostro lavoro di Decondizionamento dall'Infanzia, prendiamo in considerazione la verità soggettiva del partecipante, anche se con ciò non intendiamo negare la verità oggettiva del suo passato. Questo significa che registriamo le informazioni fattuali che lui ci fornisce, come la sua data di nascita o del primo anno di scuola materna, per quello che sono, ovverosia come ricordi oggettivi. Quando però entriamo nell'area della soggettività, scegliamo di dare più importanza a ciò che egli ha sentito, alla sua verità emotiva. E ciò a volte contraddice quello che altri, che erano con lui, hanno percepito nella stessa situazione.

Questa scelta si basa su di una considerazione molto semplice, ovverosia che il materiale necessario per la nostra trasformazione non potrà mai provenire dalla verità soggettiva degli altri. Non possiamo trasformare le emozioni attribuiteci dagli altri, possiamo solo trasformare ciò che davvero sentiamo. Solo così, potremo diventare più autentici.

Nella parte dell' "evocazione" di questo libro, noi terapisti vi diamo una versione soggettiva del nostro passato. Se chiedessimo ai nostri genitori com'è stato per loro, potremmo trovarci d'accordo sui fatti e sulle date. Ma se essi raccontassero cosa hanno vissuto nelle medesime situazioni che descriviamo in questo libro, la loro versione potrebbe essere molto diversa, forse anche opposta alla nostra. Pertanto, i genitori che incontrerete nella nostra evocazione sono i genitori della nostra soggettività, quelli che abbiamo interiorizzato e che ci portiamo ancora dentro. Per noi, come per tutti, sono questi i genitori con i quali dobbiamo fare i conti interiormente. E proprio questo confronto ci permetterà poi di incontrare i nostri genitori reali per quello che loro sono adesso.

Quando ci inoltriamo ancora di più nella nostra verità soggettiva, raggiungiamo un'area dove tocchiamo il livello della verità collettiva. In questa dimensione, al di là dei nostri genitori personali, incontriamo l'archetipo che essi incarnano. Nel profondo, il rapporto con i nostri genitori individuali diventa il rapporto universale di ogni bambino con i genitori. Nello stesso modo in cui attraverso la terapia impariamo a distaccarci dai genitori che abbiamo interiorizzato, attraverso la lettura di miti e leggende impariamo a distanziarci dal principio collettivo del genitore. A questo livello, diventa lampante che separarsi dai genitori è un passo inevitabile nel percorso di crescita di ogni individuo in ogni società.

Quando lavoriamo come terapisti con la verità soggettiva del partecipante, mettiamo da parte la nostra soggettività. L'arte e la capacità di un buon terapeuta risiedono nell'abilità di non interferire nell'andamento di una sessione con la propria storia personale. Inoltre, potrà esserci di aiuto, sia come terapisti che come partecipanti, ricordarci che nel profondo di tutte le nostre esperienze ritroveremo delle verità che sono universali.

- ***Una relazione basata sull'amicizia***

All'inizio del movimento psicoanalitico, il terapeuta doveva imparare innanzitutto a mantenere nel suo rapporto con il paziente una distanza di sicurezza dai propri problemi.

Purtroppo, gran parte di questo atteggiamento rifletteva il modello della società patriarcale di quel periodo, nella quale i genitori mantenevano lo stesso atteggiamento di distanza di sicurezza dai propri figli, senza mai mostrare loro quello che realmente sentivano. In quel periodo, la relazione terapeuta-paziente finì per diventare una copia della relazione genitore-figlio.

Il terapeuta, inoltre, doveva prestare particolare attenzione al transfert, ovverosia alle proiezioni, positive o negative, di autorità da parte del paziente nei suoi confronti. Nel

rispecchiare in modo neutrale queste proiezioni di padre o di madre ideali o “cattivi”, il terapeuta doveva imparare a mantenersi invisibile e al di sopra della situazione.

La nostra osservazione è che a questo punto della nostra evoluzione sociale, in cui il modello patriarcale nel mondo sta lentamente perdendo piede, la relazione tra terapeuta e partecipante può diventare un rapporto di amicizia.

Il terapeuta non deve per forza presentare al partecipante un'immagine ideale, irraggiungibile. È sufficiente che egli offra la sua capacità professionale e la sua esperienza, ammettendone al tempo stesso i limiti, e riconoscendo apertamente che il lavoro si sta svolgendo tra due esseri uguali.

Ciò non elimina il transfert di cui abbiamo parlato sopra, ma di sicuro crea un'atmosfera di maggior rilassamento, in cui il terapeuta può far notare al partecipante le sue proiezioni, senza dover rimanere costantemente all'erta per non caderci dentro. È inevitabile che il partecipante passi attraverso questo stadio, a causa delle sue ferite narcisistiche (il non essersi sentito amato e riconosciuto dai propri genitori), ma il terapeuta può affrontare questo problema con compassione e humor, e con la consapevolezza dei propri limiti. Dopo tutto, questo è un tema che tocca anche il terapeuta, che deve imparare a riconoscere in che misura egli stesso stia cercando di soddisfare i propri bisogni narcisistici attraverso il suo rapporto con il partecipante.

D'altra parte, tutto questo non significa che il terapeuta possa invadere il partecipante con i suoi propri problemi irrisolti. È importante stare attenti a non sostituire l'atteggiamento patriarcale con la mancanza di limiti.

Quando dichiariamo apertamente al partecipante che anche noi siamo esseri umani e che anche noi stiamo curando il bambino ferito che è dentro di noi, gli diamo il sostegno di cui ha bisogno, e confermiamo ciò che sente. Invece di rimanere attanagliati dal vecchio timore che, a causa di questo, il legame tra terapeuta e partecipante non funzionerà, ci renderemo conto con gran sollievo che questo legame si può sviluppare su una base reale. Nel vederci per quello che siamo, il partecipante riconoscerà più facilmente che ciò che conta è iniziare a prendersi cura di sé, proprio come stiamo facendo anche noi.

Naturalmente, al terapeuta tutto ciò non andrà a genio, se in lui o in lei c'è un desiderio latente di occuparsi del paziente per anni, e di farlo ritornare ad infinitum, lasciandolo sempre in attesa di una soluzione che in realtà non arriverà mai. Ma se invece comprendiamo che il lavoro sull'infanzia è un punto di passaggio necessario per chiunque senta il bisogno di crescere, possiamo gioire mentre si sta svolgendo, e gioire ancora di più quando il lavoro è giunto a termine.

*Mentre conducevamo gruppi e davamo sessioni in seno all'esperimento comunitario di Osho, abbiamo avuto la possibilità di vivere l'amicizia tra partecipante e terapeuta di cui parlavamo sopra, nella sua forma più nutriente per entrambi. Dopo aver lavorato durante il giorno nei differenti ruoli di terapisti e partecipanti, alla sera ci si ritrovava tutti a meditare. Durante questo periodo, lasciavamo da parte i nostri ruoli e ci sedevamo insieme ad occhi chiusi, come compagni di un viaggio interiore.*

*Questa esperienza ha spesso generato nei partecipanti la fiducia e il rilassamento che hanno reso possibile la loro trasformazione. E, per noi come terapisti, ha prodotto la comprensione che il nostro ruolo nel lavoro è simile a quello di chi pianta un seme, che ha poi bisogno di un terreno più ricco per poter germogliare.*

## CAPITOLO 1

### Incontrare il bambino (dalla nascita ai 7 anni)

Torna indietro...solo la luce della consapevolezza guarisce. È una forza guaritrice. Qualsiasi cosa tu riesca a portare alla tua consapevolezza ne verrà guarita, e non farà più male. Un uomo che torna indietro nel tempo si libera dal passato...da quel momento in poi, il passato non funziona più, il passato non ha più presa su di lui, e il passato è finito. il passato non ha posto nel suo essere. E solo quando il passato non ha posto nel tuo essere, sei aperto al presente, mai prima di allora.

(Osho, the Alpha and the Omega, Vol.II)

#### Noi selezioniamo i nostri ricordi

Quante volte, durante il giorno, ci capita di regredire nel passato? Spesso lo facciamo inconsciamente. Per usare una metafora freudiana, la totalità della nostra mente è come un iceberg: la parte conscia ne è solo la cima visibile: sott'acqua, nell' oscurità, una parte molto più grande, chiamata inconscio, contiene tutte le nostre memorie, credenze, comportamenti e valori.

A volte siamo consci che una certa situazione o un dato luogo ci riportano alla nostra infanzia. Se ci ricordiamo di qualcosa che avremmo preferito dimenticare, questo provocherà in noi sensazioni spiacevoli. Ma, anche durante le nostre ore di veglia, ci accade più sovente di regredire inconsciamente, senza accorgercene. Durante la notte, poi, molti dei nostri sogni sono collegati ad impressioni e ricordi della nostra infanzia o ne contengono frammenti.

Secondo il metodo "Time line" della Programmazione Neuro Linguistica, che descrive ampiamente il modo in cui creiamo le mappe della nostra realtà e agiamo, comunichiamo e pensiamo conformemente ad esse, nei momenti in cui regrediamo siamo "in time"(nel tempo).

Nel nostro mondo soggettivo, siamo di nuovo "in" quel luogo, non siamo "attraverso il tempo", ripercorrendo il nostro passato con un distacco consapevole da esso . Come dice Robert B.Dilts,

La nostra percezione del "tempo" influenza il modo in cui diamo un significato all'esperienza. La maggior parte di noi ha vissuto delle esperienze in cui qualcosa ci sembrava particolarmente importante in quel momento; ma quando poi consideriamo questo avvenimento in uno spettro di tempo più largo, ci chiediamo "cosa mai ci ha coinvolto così tanto in quella situazione?" ... Molti sintomi mentali ed emotivi sono il risultato di una regressione "nel tempo", in momenti del passato nei confronti dei quali non riusciamo ad assumere una prospettiva da osservatore "attraverso il tempo". Il risultato è che una persona può reagire inconsciamente nel presente nello stesso modo in cui reagì in un periodo precedente della sua vita. Per esempio, un individuo che soffre di una paura irrazionale di parlare in pubblico, in date circostanze potrà forse ricordarsi di essere stato umiliato o preso in giro da bambino di fronte alla sua classe o ad un gruppo di persone. Anche da adulto, circostanze simili lo riporteranno a queste situazioni della sua infanzia che egli continua ad avvertire emotivamente, ma di cui non ne è conscio mentalmente. (1)

Noi selezioniamo i nostri ricordi. Come dice Milton Erikson, lo facciamo semplicemente perché alcuni ricordi sono troppo dolorosi per essere inglobati nella nostra mente conscia. In questo senso, la mente inconscia funziona come una "protezione", un modo per rendere la nostra vita emotiva sopportabile. Abbiamo imparato a farlo così presto, che ora il nostro

meccanismo di selezione funziona automaticamente. Quando certe memorie riemergono alla superficie, esse vengono immediatamente cancellate. Ma, se non ne eliminiamo le radici, le erbacce che vorremmo togliere diventano sempre più forti. Nello stesso modo, quando neghiamo ai nostri ricordi non voluti, fastidiosi, dolorosi, il posto che loro spetta nel nostro mondo cosciente, essi crescono ancora più tenacemente nel nostro mondo sotterraneo. Come Freud ha osservato, questi contenuti rimossi si faranno sentire attraverso inaspettati sintomi fisici. Oppure, come ha dimostrato la PNL, essi tenderanno a diventare la base inconscia delle credenze e dei valori che dettano il nostro comportamento e le nostre emozioni odierne.

L'emergere di questi contenuti inconsci può spaventarci, e farci temere di perdere il controllo su che cosa scegliere di ricordare o di dimenticare.

Nel selezionare, ricordiamo spesso fatti o esperienze del nostro passato che hanno ricevuto riscontro positivo e approvazione da parte di persone che avevano un posto o una funzione importante nella nostra vita. Da piccoli, volevamo essere amati e riconosciuti da loro. Quello che loro si ricordano di noi, il modo in cui a loro piace ricordarci, dà ancor oggi risalto all'opinione che abbiamo del nostro passato. "Eri così dolce quando eri piccola. Così tranquilla, così carina...". Ci siamo sentiti visti e amati attraverso queste osservazioni, e non abbiamo esitato a prenderle come vere.

Per alcuni di noi, invece, il modo in cui altri ci ricordano ha dei toni più negativi: "Eri troppo selvaggio, troppo rumoroso, troppo quieto...". Ciò nonostante, ci riconosciamo anche attraverso queste definizioni, e le accettiamo come vere: da bambini eravamo proprio così. L'attenzione negativa è pur sempre attenzione e un bambino preferisce questa piuttosto che essere ignorato o abbandonato.

### **La guarigione sta nel riappropriarti di tutto il tuo passato**

Desideriamo tutti di riappropriarci del nostro passato. Senza un passato, siamo senza radici. Se esso resta nell'ombra, non possiamo vivere pienamente. Quando ci dissociamo da ciò che ha dato forma alla nostra vita, ci sentiamo soli e senza supporto. Ma se da un lato vogliamo riprenderci il nostro passato, dall'altro questo ci spaventa. Cosa succederà se quello che affiora è troppo doloroso o ci confonde? In fondo, abbiamo rimosso queste sensazioni molto tempo fa, proprio perché non eravamo in grado di gestirle. D'altra parte, se ricordiamo solo frammenti del nostro passato, cosa si nasconde dietro ad essi? Raramente ci rivolgiamo questa domanda. Reagiamo così velocemente a quello che affiora che le domande nel frattempo spariscono. Ci scrolliamo le spalle, e ci diciamo che ciò è inevitabile: quello che è stato è stato. Magari, per mantenerci sotto controllo o per evitare le sensazioni che emergono, accendiamo la televisione, leggiamo o mangiamo qualcosa.

Ma a volte ci sono degli eventi che intaccano il nostro delicato meccanismo di difesa. Un amico, un amante, nostro marito o nostra moglie, il nostro capo, i nostri figli, ci dicono qualcosa o fanno qualcosa, e prima di rendercene conto, reagiamo. E reagiamo in un modo che ci sorprende. Cos'è che mi ha fatto arrabbiare così tanto, o che mi ha reso così triste? E' stata forse una parola, o un'espressione, o è stato il tono della voce, o un certo modo di guardare, di toccare? Qualsiasi cosa sia accaduta, precipitiamo fuori dalla rete di sicurezza e cadiamo in un'emozione che abbiamo accuratamente evitato per così tanto tempo.

Il modo in cui affronteremo questa situazione è legato al modo in cui abbiamo imparato a gestirla nel passato. La stessa rinuncia, la stessa lotta, lo stesso diniego che abbiamo adottato come difesa da bambini, improvvisamente pervade di nuovo la nostra consapevolezza di adulti.

A volte, un momento critico nella nostra vita, una situazione di cambiamento, una morte, una malattia, un divorzio scatenano queste reazioni. La nostra percezione della realtà si apre allora davanti ad uno squarcio, un abisso. Il dolore che sentiamo riecheggia un dolore ancora più profondo, un senso di abbandono più antico. Non possiamo fare a meno di provare queste emozioni nella loro intensità. In realtà, proprio quando ci permettiamo in queste circostanze di sentirle fino in fondo, ritroveremo in noi il balsamo per guarirle.

La guarigione sta nel riappropriarci del nostro passato. E non solo delle sue parti buone. Anche loro sono importanti, e vanno coltivate ed amate, in tutta la loro dolcezza e gloria. Ma anche le cosiddette parti cattive devono essere incorporate, soprattutto quelle che abbiamo rimosso. Quando le accettiamo come parti integranti della nostra esperienza, scopriremo che sono proprio loro che hanno temprato e consolidato le nostre qualità e la forza che oggi possediamo.

### **La scoperta dell'adulto amorevole dentro di noi**

Quando usiamo la parola guarigione, è nostro intento aggiungere un'altra dimensione alla prospettiva di distacco della PNL menzionata sopra. Per noi, integrare il passato nella nostra consapevolezza significa anche imparare ad amare e mostrare compassione per il bambino che eravamo. Solo l'adulto dentro di noi può farlo. Il bambino, da parte sua, ha l'esigenza di rivelarci la sua verità e di disobbedire alle vecchie credenze velenose dei suoi genitori e alle regole da loro impartitegli. Ma, per essere in grado di farlo, il bambino ha bisogno di avere fiducia nel tuo amore e nella tua forza come adulto. Ha bisogno di sentirsi davvero importante per te. Solo così potrà liberarsi e guarire.

Per essere in grado di comunicare al bambino quanto lui ti stia veramente a cuore, devi prima imparare ad attingere alle risorse che hai già sperimentato in te come adulto.

Riconoscendole, potrai alimentare la tua capacità di proteggere e sostenere il "bambino-tu".

Il seguente esercizio ti sarà d'aiuto:

*Ricorda un momento in cui, da adulto, ti sei sentito a tuo agio, amato e curato. Forse una situazione in cui ti stavi occupando di un amico, di un animale o di una pianta.*

*Rivediti in quella situazione e sentine l'atmosfera di dolcezza. Osservalo come se fosse un'immagine a un metro di distanza dai tuoi occhi.*

*Lascia che tua fronte si rilassi, e attira l'energia di amore e attenzione che quell'immagine contiene nel luogo situato sulla tua fronte, in mezzo agli occhi. Sentila come un'infinita sorgente di amore che fluisce dalla tua fronte e si riversa dolcemente in tutto il corpo.*

*Lascia che questa energia fluisca da te adulto verso il bambino-tu, e che raggiunga il corpo del bambino in tutti i punti in cui è stato ferito, portandovi amore e attenzione.*

Questo stesso esercizio, focalizzato per esempio sulla forza o sulla compassione, può aiutarti a ritrovare in te stesso come adulto queste qualità. Riconoscendole, la tua connessione con il bambino potrà approfondirsi.

Successivamente, dalla tua posizione di osservatore che mantiene il distacco "attraverso il tempo", potrai ora non osservare solo gli eventi del tuo passato, ma anche come il bambino e l'adulto si rapportano dentro di te in questo momento.

In contrasto con la tradizione psicoanalitica, il "bambino" a cui ci riferiamo non è solo la somma dei ricordi passati con cui continuiamo ad identificarci: esso è una realtà tuttora vivente, che può darci molto nella nostra vita di adulti. Così, più si dissolve dentro di noi l'illusione di essere ancora intrappolati nei vecchi dispiaceri, più il bambino guadagnerà sostanza e presenza nella nostra vita in un modo diverso, nuovo e misterioso.

Simultaneamente, l'adulto che crediamo di essere inizierà a perdere la sua rigidità. Quando assimiliamo dentro di noi l'energia del bambino, la forma che abbiamo creato attorno a noi

come adulti comincia ad espandersi e ad allentarsi. Le nostre reazioni automatiche si trasformeranno in un senso di amorevole e viva responsabilità (la capacità di rispondere a ciò che ci arriva momento per momento).

Non possiamo prevedere dove ci condurrà questa guarigione. Forse impareremo a vivere una vita più piena, più ricca, oppure a rilassarci più profondamente e ad essere maggiormente disponibili. Qualsiasi sia la sua espressione, la guarigione potrà avere luogo solo quando ricongiungeremo i frammenti della nostra vita. Così ci ritroveremo nuovamente al centro di un'esistenza riunificata.

### **L'osservatore può essere esercitato, il testimone nasce spontaneamente.**

Affinché sia chiara la differenza tra la prospettiva dell'osservatore di cui abbiamo parlato in questo capitolo, il "testimone", la qualità di testimonianza che si manifesta in noi nella meditazione, vogliamo aggiungere parte di un discorso di Osho, nella quale egli risponde ad una domanda riguardante questo tema:

L'osservatore significa il soggettivo e l'osservato significa l'oggettivo. L'osservatore significa quello che si trova all'esterno dell'osservato e anche quello che c'è all'interno.

L'interno e l'esterno non possono essere separati; sono assieme, possono essere solo assieme. Quando si fa l'esperienza di questa unione, o, piuttosto, di questa unicità, nasce il testimone. Non puoi esercitare il testimone. Se eserciti il testimone, eserciterai solo l'osservatore e l'osservatore non è il testimone.

E allora, cosa bisogna fare? Bisogna fondersi, bisogna immergersi; guardando una rosa, dimenticati completamente che c'è un oggetto guardato e un soggetto che guarda. Permetti che la bellezza di quell'attimo, la benedizione di quell'attimo sovrasti entrambi, cosicché la rosa e tu non siete più separati, ma divenite un ritmo unico, una canzone, un'estasi. Amando, ascoltando della musica, lascia che questo accada sempre più di frequente. Più accade, meglio è, perché questa è un'arte, non un'abilità. Devi impararne il trucco. Quando l'avrai scoperto, lo potrai usare dovunque, in ogni momento. Quando il testimone emerge, non c'è nessuno che testimonia e non c'è nulla da testimoniare. È uno specchio puro, che non rispecchia niente. Anche dire che è uno specchio non è esatto; sarebbe meglio dire che è un rispecchiare. È più un processo dinamico di fusione e immersione; non è un fenomeno statico, ma è una condivisione dell'essere.

Dimentica che il testimone è l'osservatore; non lo è. L'osservatore può essere esercitato, il testimone nasce spontaneamente...(2)

La prospettiva dell'osservatore ti dà inizialmente la giusta distanza per poter notare le dinamiche tra la tua parte adulta e la tua parte bambina, e ti permette di trovarti in uno spazio di non-coinvolgimento. La qualità di testimonianza, che in seguito emergerà da sé, trascende anche questo spazio, e si muove al di là delle separazioni verso uno stato di fusione esistenziale. Pertanto, questo processo può condurti da un senso iniziale di spaccatura e divisione, all'osservazione della tua dualità interiore, fino a raggiungere l'esperienza dell'unione dentro e fuori di noi.

### **Rimani aperto al mistero**

Nel viaggio che inizia con questo capitolo, ti prenderemo per mano e cammineremo con te a ritroso nel tempo.

E' nostra intenzione rispettare le esperienze che ti hanno indotto a non voler ricordare il tuo passato, o a non ricordartelo con esattezza. Ma vogliamo anche aiutare quella parte di te che sente il bisogno e l'urgenza di riscoprire il passato e riconnettersi con esso.

*Deva S., una donna che seguiremo attraverso otto delle sessioni del nostro processo "Decondizionamento dall'infanzia", si sentiva insicura nell'iniziare la prima sessione. Ci disse di aver già guardato abbastanza dentro se stessa. Ma ci disse anche di essersi resa conto che rimanevano delle oscurità nel suo passato. Durante la sessione, capì che era solo da poco che poteva immaginare di abbracciare la sua bambina interiore e di provare amore nei suoi confronti. Quando giungemmo alla fine della nostra regressione guidata, Deva S. si meravigliò della velocità con cui il tempo era trascorso, e della quantità di ricordi che erano emersi.*

Una delle fonti a cui abbiamo attinto per tracciare il nostro percorso è il lavoro di John Bradshaw, che ci insegna a ricondurre l'adulto nel passato per poter incontrare e difendere e guarire il bambino interiore:

All'inizio, potrà sembrare ridicolo che un bambino possa continuare a vivere nel corpo di un adulto. Ma questo è esattamente quello che intendo. Credo che questo bambino interiore, ignorato e ferito nel passato, sia la maggiore fonte del dolore umano. Fino a quando non ce ne riappropriamo e non lo difenderemo, questo bambino continuerà ad agire dal nostro inconscio e a influenzare le nostre vite di adulti. (2)

A differenza di Bradshaw, che si muove in avanti nel tempo dalla prima infanzia fino all'età scolastica, noi ci muoveremo a ritroso, asportando uno dopo l'altro gli strati di comportamenti condizionati: muovendoci in questa direzione, miriamo alla riscoperta della nostra natura originaria, che in sé già contiene tutto il nostro potenziale.

Nella regressione guidata che vogliamo offrirti nella "ricetta" di questo capitolo, invitiamo la tua parte adulta ad incontrare il "te stesso più giovane". L'età del bambino che incontrerai può variare tra i quattro ed i dieci anni. L'incontro avverrà in modo tale che non solo sarai in grado di ricordare ed osservare, ma anche di rivivere e risentire. In alcune fasi del lavoro entrerai nella tua parte adulta, e in altre ritornerai nella pelle del bambino, rivivendo in prima persona ciò che sentivi in quella data situazione. Ridiventando il bambino, ti potrai sentire nel suo corpo, vedrai attraverso i suoi occhi, ascolterai i suoni del tuo passato attraverso le sue orecchie, ne sentirai l'odore, e toccherai di nuovo quello che ti circondava allora. Potrai aprire tutti i tuoi sensi a questa esperienza.

In certi momenti riuscirai a sentirti di nuovo totalmente presente in una data situazione, e in altri momenti non ci riuscirai. Accetta quello che ti arriva.

E vale la pena di notare cosa ti mantiene perfettamente attento e cosa invece ti induce ad assentarti. Ciò ti indicherà in quali momenti ed in quali situazioni hai imparato a chiuderti da bambino. Spesso, l'unica possibilità che avevamo da piccoli per sopportare quello che stava succedendo, era quella di dissociarci o di ritirarci in un mondo di sogni. Quando da adulto sei distratto, disattento o assente, stai forse ripetendo proprio questi stessi meccanismi di difesa che avevi adottato da piccolo. Ma, dato che ora ci siamo noi con te, forse questa volta deciderai di soffermarti e di inoltrarti un po' più in profondità.

Ci saranno molte sorprese: cose dimenticate da tanto tempo, e cose che non hai mai osservato con chiarezza. Forse, il viaggio nel passato potrà addirittura sembrarti familiare, e avrai la sensazione di averlo intrapreso mille altre volte. È impressionante realizzare quanti dettagli del nostro passato siamo riusciti a registrare dentro noi stessi. Scoprirai che una parte di te, al di là delle tue protezioni, è rimasta sempre vigile malgrado le situazioni difficili e traumatiche.

Forse potrai constatare che, pur avendo ricordi dettagliati del tuo passato, e nonostante il fatto che tutto sia precisamente registrato sullo schermo della tua mente, non provi alcuna emozione associata a questi ricordi.

Per esempio, se quando eri piccolo l'aggressione dei tuoi genitori si è rivolta contro di te, o se loro ti hanno minacciato ripetutamente di andarsene o di impazzire, le emozioni che hai provato in questa situazione, quali rabbia o paura, sono state troppo travolgenti per te. In quella situazione hai imparato a reprimerle o negarle. Ora, da adulto, ricordi in dettaglio ciò che accadde in quel momento, ma non riesci a connetterti con le emozioni che avevi provato da bambino.

Quando, dopo la regressione guidata, ci descriverai una situazione del genere, ti chiederemo di ispirare e sentire il corpo. Insieme, focalizzeremo la nostra attenzione sugli effetti che questi avvenimenti del tuo passato hanno avuto su certe parti del tuo corpo, e su che cosa tu stai ancor oggi trattenendo in quei punti. Quando localizzi i punti di tensione nel tuo corpo (per esempio nella pancia, nel petto o nelle spalle) e individui le sensazioni che provi in queste parti, ti sarà più facile sentire quali siano le emozioni che hai imparato a reprimere da bambino.

Oppure, noterai forse che ti senti facilmente sopraffatto dai ricordi che emergono. Invece di rimanere in contatto con le emozioni che essi realmente provocano in te, per esempio rabbia o paura, hai la tendenza a reagire e cercare di tenere tutto sotto controllo. Questo atteggiamento può produrre in te del panico o della paura. Oppure, ancora, quando ti riportiamo all'indietro nel tempo, sentirai che noi abbiamo delle aspettative su come dovresti o non dovresti comportarti, su cosa dovresti mostrare o non mostrare. Allora, sentendoti insicuro sul da farsi, comincerai a produrre delle emozioni proprio quando in realtà avresti semplicemente bisogno di sentire e di rimanere in contatto con te stesso.

In entrambi i casi, è probabile che tu stia sotto l'influenza dei messaggi ricevuti in passato da uno dei tuoi genitori riguardo al sentire. Il fatto che loro a quel tempo esigessero che tu tenessi le tue emozioni sotto controllo, o che ti adeguassi alle loro aspettative, è diventato un fattore costante della tua realtà interiore anche da adulto. Ora funziona dentro di te come una voce interiore che ti controlla o ti critica di continuo.

Quando, dopo la regressione guidata, ci descrivi una situazione del genere, ti aiuteremo a riconoscere la voce del genitore che hai interiorizzato, a disidentificarti da essa, e a riprendere la tua posizione di adulto, rimanendo questa volta consapevole e presente, prestando attenzione alle emozioni reali di te bambino.

Oppure, ti sarà inizialmente difficile connetterti con le reali emozioni del bambino, perché la tua infanzia ti sembra normale e senza particolari eventi traumatici.

*Cristina F. proveniva da una famiglia di classe media. Non aveva subito nessun grande trauma di separazione o violenza nella sua infanzia. In effetti, lei aveva la tendenza a criticarsi e colpevolizzarsi per il suo stato ansioso. Nel suo viaggio con noi a ritroso nel tempo, lei riuscì, per la prima volta da adulta, ad incontrare sé stessa bambina. Con grande sorpresa, scoprì un'espressione di diffidenza negli occhi della sua bambina. Quando provò a connettersi con lei, Cristina avvertì che la bambina non era così disponibile e aperta come lei ricordava di essere stata da piccola. La incoraggiammo a formulare alcune domande alla bambina, ma quest'ultima non le diede risposte vere e proprie. Solo quando la Cristina adulta ammise la sua debolezza e insicurezza sul come comportarsi, la bambina si aprì. Cristina si rese conto che proprio questo le era mancato nella relazione con i genitori. Essi non le avevano mai mostrato i loro dubbi o la loro vulnerabilità. In questo modo, le avevano insegnato a frenare continuamente le sue emozioni. La bambina piccola poteva ora sentire per la prima volta un' adulta, Cristina, che si dichiarava apertamente insicura. Cristina riuscì ad individuare così l'origine della sua paura ossessiva di commettere errori, e il processo di guarigione ebbe inizio.*

In questo viaggio nel tuo passato, è bene avere una guida che abbia già esplorato il territorio della sua infanzia e ne sia ritornata. Una guida che voglia condividere con te la sua esperienza di viaggio, e sia disposta a ricondurti passo dopo passo alla destinazione finale.

Rimani aperto al mistero. Dentro di noi c'è più di quanto sappiamo. Sì, ora tu sei un adulto e ti muovi attraverso la vita con un corpo di adulto. Ma, al tuo interno, il bambino è ancora molto vivo.

Lasciati guidare a ritroso nel tempo. Riesplora l'ambiente nel quale sei cresciuto. Incontra di nuovo le persone del tuo passato, i tuoi amici, insegnanti, genitori, famiglia. Incontra nuovamente te stesso. Puoi ancora raggiungere attraverso il tempo e lo spazio il bambino che sei stato. Ritorna ad essere quel bambino. Guarda attraverso i suoi occhi il mondo che ti circonda, il mondo della tua infanzia. E poi, rientra in quel mondo come l'adulto che sei oggi.

E' un viaggio in cui l'adulto incontra il bambino che è in te. Ma è anche un viaggio in cui il bambino incontra l'adulto. Entrambe le parti scopriranno nuove verità, e proveranno emozioni profonde.

Indipendentemente dal fatto che questo incontro abbia un esito "positivo" o "negativo", ciò che conta è che queste parti di te possano finalmente incontrarsi. Questo è l'inizio del lavoro che ti offriamo.

Il viaggio alla riscoperta della tua individualità inizia con questo incontro tra l'adulto e il bambino. Quando queste due parti si ricongiungono, quando i loro occhi si incontrano, quando si ascoltano a vicenda e riscoprono quanto sia mancato loro questo contatto, ecco la situazione ideale per intraprendere il viaggio al Childhood Deconditioning, Decondizionare l'Infanzia.

Kabir dice: *Amico, svegliati. Perché continui a dormire?*

*La notte è finita. Vuoi perderti il giorno  
nello stesso modo? (3)*

## **L'evocazione**

### **La mia esperienza personale nell'incontrare la mia bambina interiore Svarup**

Mentre mi rilasso all'interno di me stessa, visualizzo una strada a curve che mi riporterà indietro nel tempo. So che alla fine di questa via incontrerò la mia piccola bambina-me, Manù. Mi sta aspettando. Ora che lascio il presente dietro di me, sento l'eccitazione nell'avvicinarmi alla piccola bimba-me. Mi muovo attraverso i miei trent'anni, vent'anni, la mia adolescenza. E continuo a camminare nel passato.

#### **La casa di Manù**

Continuo a camminare a ritroso: una via silenziosa nelle vicinanze di Padova. Da ogni lato ci sono graziose case monofamiliari della classe operaia, costruite con il sudore del lavoro onesto. Ogni casa ha un minuscolo giardino con dalie, azalee, margherite di diversi colori, orti con zucchine lucenti con i loro fiori gialli carnosì. Sento il rombo di una rara Vespa, le grida dei bambini che giocano in un campo spoglio lì vicino. Il veloce sfrecciare delle biciclette. Il suono di una radio da una finestra aperta: "Volare...". E' un vicinato modesto, decente e ordinato. E' abitato da contadini che sono diventati operai di fabbrica e bottegai. Sono tutti orgogliosi dei loro fiori di plastica sul tavolo da pranzo, delle loro bambole enormi che indossano larghi vestiti di raso e pizzo rosa o azzurri e che giacciono languide sui loro letti, i

loro quadri con il Cristo dal petto lacerato ed il cuore sanguinante, che ispira pietà e sensi di colpa. In quelle case, dove tutto ha il proprio posto per sempre, c'è un odore rancido e viziato per la mancanza d'aria fresca.

Giro l'angolo. Entro in una viuzza nuova. L'asfalto è ancora spesso e scuro. Talvolta, una Fiat si avventura da queste parti, così lontane dal centro città. Da ogni lato della strada ci sono gruppi di nuove abitazioni, alte due o tre piani, pulite, piccoli cubi colorati dai colori tenui, tutte con gli stessi balconi, le stesse ringhiere, con alcuni gerani che cercano tenacemente di rompere questa geometria inflessibile. Nell'angolo c'è un fruttivendolo: un mondo magico pieno di odori, colori. Dentro al negozio, la radio va a tutto volume: un presentatore commenta il giro di Francia. Mi ricordo il gusto in bocca di una carruba secca, che può tenerti occupata a masticare per ore. Vicino al fruttivendolo, c'è una drogheria. Sento di nuovo il gusto lussurioso del surrogato di cioccolato che si liquefa sulla carta oleata, in attesa di essere spalmato su un pezzo di pane bianco croccante.

Continuo a muovermi. Raggiungo uno di quei blocchi di appartamenti grigio chiaro. E' leggermente sciupato dallo smog invernale e dalla pioggia e compresso dall'ombra di altre costruzioni che si ergono tutt'intorno come funghi. E' la prima casa della mia infanzia che riesco a ricordare. La casa di Manù a quattro anni, un anno prima della nascita di sua sorella.

Mi fermo davanti alla porta dell'entrata principale, un aggeggio moderno a basso costo (forse di vetro o di ferro? forse legno?). Ricordo il dispiacere di Manù quando doveva lasciarsi dietro quel mondo comodo, ordinario, odoroso, ma anche il suo sollievo nel rientrare nella sfera chiusa e protetta dell'appartamento della sua famiglia. A casa poteva volare con la fantasia fino ai confini della terra. Salgo le scale, passo il primo piano. Posso sentire la signora Pellegrini, una donna senza età vestita chiassosamente, che fa funzionare il suo nuovo acquisto, un piccolo jukebox. Passo la porta dei bambini Malatesta, coi quali Manù giocava al funerale dentro un vecchio baule che odorava di naftalina. Raggiungo l'entrata della casa di Manù.

Apro la porta lentamente. Sento l'odore della biancheria fresca, dei nuovi prodotti chimici per pulire a fondo, dell'aria, dell'ambiente immacolato. Qui aleggia il ricordo dell'ossessiva igiene coloniale, la memoria di vasti saloni di marmo di paesi ora lontani. Entro nella cucina: c'è un tavolo, una dispensa di colore crema, una serie di padelle e pentole lucidate con orgoglio e ossessione. Vedo la carta dei formaggi e salumi ordinata e ammucchiata, i sacchetti di plastica ben piegati. Mi muovo attraverso il piccolo corridoio, passo davanti alla "camera buia", nella quale entro raramente. C'è una coperta araba verde e nera sul letto degli ospiti. La camera è occupata una volta all'anno dai parenti che vengono da Tunisi o Parigi, portando halva e datteri farciti come regali.

Entro nel salotto. Vedo la libreria di media grandezza, orgoglio e tempio della famiglia. Contiene libri d'arte, romanzi gialli, fantascienza e romanzi americani. La piccola testa d'argilla fatta da mia madre sorride sfacciata dal tavolo rotondo di legno. Sta là come una promessa di creatività mai mantenuta. Sul tavolino a quattro gambe sono accatastati i cruciverba ed i giochi di pazienza. Nell'angolo sotto alla finestra, la poltrona dà una sensazione di nobile stabilità. Tutto ciò è in questa piccolissima stanza. Probabilmente questo locale non avrebbe mai immaginato di ospitare un giorno un tale splendore.

Mi muovo verso la sala da pranzo, che è raramente usata per questo scopo. Al centro torreggia la scatola magica: l'apparecchio televisivo, la macchina del tempo rivestita in legno. Per Manù, questa è una finestra sul mondo reale, che è altrove, sempre altrove.

Mi sposto nella camera da letto. Vedo il grande letto matrimoniale, con la testiera in legno intarsiato e le lenzuola pulite. La stanza emana un'atmosfera crepuscolare. Sul lato destro,

vedo il letto di Manù, una scatola racchiusa nell'eterna penombra, il suo rifugio dalle ombre della notte e della sofferenza.

Su tutto l'appartamento grava un'atmosfera d'attesa, l'attesa di tempi migliori, l'attesa che le ferite guariscano. E si aspetterà fino a quando anche l'attesa sarà dimenticata.

La mamma è in cucina. A volte canta le sue canzoni di Edith Piaf, a volte batte i piedi per terra con rinnegata frustrazione. Focalizza la sua attenzione sul pasto. Il suo cibo è sempre leggermente stracotto. Queste pietanze moderate e asettiche non emanano un gran profumo. Lei è ben organizzata. È un po' in sovrappeso a causa dell'abbondanza di pane bianco e di caffelatte, che trangugia di soppiatto per scacciare via la tristezza. È una scultrice che tenta di essere una cuoca, un' agitatrice politica che cerca di riordinare le pentole.

Il papà è in salotto, sta ascoltando al grammofono un allegro pezzo di Benny Goodman, così lontano dalla realtà che lo circonda. Le luci sono basse e lui è accasciato sulla poltrona, di nuovo sconfitto da un altro giorno di banalità, compromessi ed umiliazioni. La sua fronte pulsa, i suoi occhi sono semichiusi, come due fessure amare dietro agli occhiali spessi.

Il sogno di rivoluzione che li portò qui nove anni fa dalla Tunisia è finito. L'Italia appartiene all'America, e Stalin è stato smascherato. Ora sono disorientati e persi, in questa piccola città del nord Italia.

### **Incontrando Manù: quella speranza, così tante volte sentita, così tante volte tradita**

Dov'è Manù? Dov'è il suo posto nella casa? La cerco in cucina, nell'angolo dove c'è il suo tavolino con la sedia. E' il luogo dove disegna per ore interminabili, gioca all'ufficio come papà e fa un milione di domande alla mamma che sta cucinando. Manù è là, seduta al suo posto, intenta, sta disegnando bellissime figure di ballerine di varietà, con piume di struzzo, calze a rete, brillanti e lustrini. Disegna sul retro della carta dei formaggi, con una penna dell'ufficio di papà. Indossa una gonna grigia pieghettata, l'ultima novità nel campo del sintetico, un pullover blu scuro, una camicia bianca con il colletto, stracciata e a brandelli sui gomiti nascosti. Le sue mani paffute sono piene di macchie d'inchiostro. I suoi capelli, tagliati corti contro il suo volere, sono arruffati. E' completamente assorta, come se il disegno avesse il magico potere di portarla via dalla cucina, via dalla periferia, direttamente verso le luci della ribalta, i sogni e le scintille.

### **Manù attraverso gli occhi di Svarup**

Improvvisamente Manù sente qualcosa di insolito, un movimento differente nella cucina, un'interruzione dell'abituale arremgiare di padelle e del flauto jazz in lontananza. Guarda in sù e vede me, l'adulto.

La sua risposta riflette inizialmente una paura dell'inaspettato, un'ombra di ansia. Poi sorride. I suoi occhi socchiusi, quasi bloccati dalle guance rialzate e la bocca rosea, decisa, aperta in un grazioso e disarmante sorriso. Sento che non ha ancora capito chi sono. Lei sorride semplicemente perché sa che funziona. Gli adulti sono toccati e impressionati dalle sue buone maniere.

Scruto i suoi occhi e la loro espressione, alla ricerca di una risposta più profonda. Le piaccio? È pronta ad incontrarmi? Cos'è quel lampo luminoso che scintilla attraverso le fessure dei suoi occhi? Capisco che è attratta dai miei capelli lunghi, dal mio vestito fluttuante e dagli orecchini brillanti. Lei tenta sempre di convincere sua madre ad usare un po' di trucco, ad essere un pò più sexy, anche se lei non sa veramente cosa significhi la parola sexy. Eppure, intuisco della diffidenza, un'ansia dovuta all'interruzione della sua routine. Tutto ciò è coperto dal suo largo sorriso, un trucco per mantenere la distanza, per guadagnare tempo,

per cercare di capire. Comincio a sentirmi irritata dal suo comportamento, non so come avvicinarmi a questa bambina educata ed arrogante, come penetrare nel suo cuore. Mi sento manipolata, vorrei scuoterla per farla uscire dal suo atteggiamento compiacente. Mi sento insicura.

Lei avverte la mia insicurezza e si avvicina. Mi mostra i suoi disegni, con gli occhi spalancati. Sento la sua incertezza, il suo bisogno di approvazione, di lode. Questa è la forma più alta di amore che lei conosce.

### **Svarup attraverso gli occhi di Manù**

E' il momento dell'incantesimo: permetto alla mia consapevolezza di fluttuare fuori dal mio corpo di adulta, su sempre più su, per poi discendere nel corpo di Manù. Ora sento ciò che mi circonda attraverso i suoi sensi e osservo attraverso i suoi occhi.

Posso sentire l'amarezza alla bocca del mio stomaco: come una cintura attorno alla parte superiore del mio corpo. La mia mente è aperta, può liberamente vagabondare nei reami più lontani. La mia voce è modulata. E' un po' nasale, ma libera di cantare e parlare. La parte inferiore del mio corpo è scura. Là, sperimento il desiderio non realizzato di correre, di saltare, di un abbraccio affettuoso, di sporcarmi. Guardo le mie ginocchia graffiate, le bruciature e i tagli sulle mie gambe grassocce. Sono goffa e poco attenta quando mi muovo nello spazio limitato della casa. Il mio cuore è un'area dal battito irregolare, tremante, un posto proibito. Si ferma improvvisamente di notte, negli incubi pieni di sudore e paure, di presenze diaboliche in agguato nel buio, di mostri sotto al letto. Tutto ciò è bandito ogni mattina dalla compiacente luce del giorno.

Il mio mondo, il mio mondo protetto, è in una tazza di orzo fumante con biscotti secchi, nelle eroiche avventure televisive di un ragazzo con il suo cane nella prateria, nella voce calma e rassicurante di mio padre e nella certezza della presenza chiara e pulita di mia madre.

Mi sento un po' imprigionata in questo piccolo corpo: voglio crescere velocemente, essere rispettata e ammirata. Mi sento umiliata e presa in giro quando i miei genitori mi trattano come una bambina sciocca. Voglio farla finita con gli sbagli che fanno ridere la gente, che poi mi dice quanto sono carina. Voglio che mi vedano!

Guardo questa donna adulta che è lì in piedi, di fronte a me: ha qualcosa che mi è molto familiare. Ha i capelli lunghi e scuri, è alta e maestosa. Ha l'aria potente. Non so cosa aspettarmi da lei. Lei non mi sta trattando come una bambolina carina e, allo stesso tempo, non vuole che mi comporti come una piccola adulta saggia. Non so cosa fare.

Lei mi dice, con una voce calma e bassa, che ha ricercato, che è andata in giro per il mondo, e che ha vissuto in molti modi differenti. Ammette di essersi dimenticata di me, e di avermi poi sognata e di aver finalmente deciso di ritrovarmi. Sembra tutto così magico! Questo mi piace e sento che la mia pancia si sta calmando. Sento che mi sta dicendo la verità, chiara e semplice. Sono un po' spaventata e devo stare attenta. Ho sperato così tante volte che questo succedesse e poi mi sono sentita tradita.

Ma la mia spinta verso di lei è forte. Cedo, mi sento trasportata, la fame di essere toccata, di fondermi, erompe. Tocco la sua mano. E' calda, più ruvida della mano di mia madre, e salda.

C'è silenzio, una nuova, rilassante sensazione di silenzio. Metto la mia testa riccioluta contro la sua pancia: una pancia che borbotta, che è viva con le sue cicatrici e le sue sensazioni. Ha un buon odore, di vento, di luoghi lontani, di tabacco, di cibo, dei balsami e dei succhi della vita.

Posso davvero rilassarmi? Il mio respiro è un po' accelerato, sopraffatto. In silenzio, mi prende in braccio. Sento la mia pancia, le mie gambe, una sensazione di profondo riposo,

senza dovermi più sforzare per proteggermi, per dimostrare, per fingere. Sento di essere proprio come quegli angeli, gli angeli luminosi, gli angeli vestiti di bianco delle mie fantasie segrete: leggera, buona e benedetta. Piango e singhiozzo delicatamente. Onde di vergogna mi attraversano il corpo. Mi sto mostrando come mi sento veramente: piccola, un po' persa. Ho tanto bisogno di essere toccata. E lei mi tocca in modo semplice e terreno. E desidero così tanto poter piangere, piangere ed essere debole, come un bébé, come un gattino, come un bambino, come una femminuccia.

### **Ritornando nel mio corpo di adulta.**

Permetto alla mia consapevolezza di risalire nuovamente, di fluttuare fuori dal corpo di Manù e di ritornare al mio corpo di adulta. Ho ancora in braccio questa bambinetta. E' raccolta nelle mie braccia come in un nido. Il suo corpo è vivo, si muove con piccoli sussulti e singhiozzi che piano piano si fondono con il suo respiro. Sono come il suono gentile di una canzone molto dolce. Il tempo si ferma, e mi sento quieta, semplicemente presente, mentre la stringo a me. Il mio cuore è riempito dalla sua innocenza.

Mi guarda. I suoi occhi sono come stelle, stelle scure con un gran punto di domanda: "E' veramente possibile? E' vero?". Le sue domande cominciano ad erompere, a ruzzolare una dopo l'altra. Vuole sapere tutto dei luoghi dove sono stata, delle storie che ho avuto, delle persone che ho incontrato. Mi spaventa capire quanto aperta sia questa bimba, quanto facile sarebbe rispondere alle sue domande con le mie fantasie, intessendo attorno a lei un mondo pieno di bugie dorate e di promesse future che la terrebbero lontana dal sentire il presente. Lei vuole credere tutto quanto le dico. La sua curiosità non ha limiti. D'altro canto, so che lei ha imparato molto presto come compiacere gli adulti con le sue domande. Sa che questo li fa sentire potenti, intelligenti e saggi. Devo stare attenta.

Ma sento quanto per lei sia importante parlare, limitata com'è nei suoi movimenti nella sua casa di periferia di nobili immigrati. "Vuoi che ti mostri questi luoghi? Vuoi viaggiare con me? Vuoi vederli da te?". Sento la sua indecisione: è attratta dall'avventura, muore dalla voglia di grandi spazi, di orizzonti diversi e di un'atmosfera che sia più adatta al sangue scuro che le scorre nelle vene.

Però, so anche che teme di perdere il conforto delle lenzuola pulite e piegate di sua madre e delle favole di suo padre. La sua fiducia nella vita, distrutta così precocemente e rimpiazzata con la sicurezza di rituali rigidamente regolati dall'orologio, necessita di tempo per crescere e aggiustarsi. E questo va bene anche a me. Non sono ancora abituata a portarmi sempre dietro questa bambina. Pochissimi dei miei amici la conoscono. Nella mia vita di adulta l'ho quasi sempre lasciata a letto, con la speranza che dormisse, proprio come faceva con lei sua madre. Avrò bisogno di parecchio tempo, prima di abituarmi a lei, per permetterle di esserci, di mostrare la sua insicurezza ed i suoi bisogni di fronte agli altri. Dovrò imparare a lasciarla parlare di quello che vede e sente. E sarà una grossa sfida per le mie idee fisse e i miei comportamenti abituali.

Eppure, entrambe non dimenticheremo i momenti di silenzio e di pace, quando le nostre pance si sono incontrate e gli angeli hanno cantato. Non possiamo più voltarci le spalle. Ci guardiamo: nel profondo, abbiamo capito. Lei abbandona la mia mano e ritorna al suo disegno. Brilla con il calore che il nostro incontro le ha lasciato dentro.

Lascio silenziosamente la cucina e attraverso l'atrio oscuro. Proprio in quel momento, suo padre scivola in cucina, fischiettando un ritornello di speranza per un domani migliore. Apro la porta e la richiudo piano dietro di me, passo attraverso gli effluvi di cavoli bolliti e salsa di pomodoro che arrivano dagli appartamenti dei vicini. Cammino verso la strada. La nebbia

della sera sta scendendo, spargendo malinconia e tristezza sulle finestre illuminate e sui lampioni dalla luce gialla.

Scendo lungo la via che mi condurrà più avanti nel tempo. Passo davanti alla prima scuola e noto la costruzione è situata vicino ad una nuova strada, all'angolo un campo abbandonato. Continuo, attraverso tutte le scuole della mia infanzia, una dopo l'altra. Raggiungo il luogo della mia adolescenza, sentendo gli echi della mia musica preferita a quel tempo, gli Stones ed i Beatles, ribellione e romanticismo. Continuo a camminare, verso la mia età adulta, tra i dolori e le scoperte delle iniziazioni alla vita. Raggiungo il momento presente, qui, ora. Mi sento grata per questa vita, così ricca e vasta. Nel mio cuore, sento il cuore di Manù che batte. Sento il mio corpo che si stira. Sento dentro di me il tesoro di questa presenza viva, riccioluta, paffuta, scura, dagli occhi stellati, la mia bambina piccola.

## CAPITOLO 5

### **Proteggere il bambino (dai cinque ai due anni)**

Attorno ai tre anni il bambino diventa civilizzato. Lo forziamo. Lo iniziamo alla civilizzazione. E fino ad oggi la civilizzazione è stata una follia, un manicomio. Forziamo il bambino a diventare sempre più intellettuale e sempre meno intelligente. Forziamo il bambino ad essere sempre più prosaico e sempre meno poetico. Forziamo il bambino ad essere sempre più coinvolto nel non-essenziale... soldi, prestigio, potere, ambizione... e sempre meno interessato alle reali gioie della vita. Trasformiamo il bambino da essere giocoso in lavoratore. Entra in gioco l'etica del lavoro. Ora il dovere è più importante dell'amore; la formalità diventa più importante del fluire spontaneamente; le buone maniere diventano più importanti della verità; la diplomazia diventa più importante dell'autenticità.

*(Osho, Sufis: The People of The Path, Vol.II)*

Il tema dei confini o limiti personali comprende:

- l'esperienza dello spazio sia dentro che attorno al nostro corpo
- la nostra capacità di porre i nostri limiti agli altri e di rispettare i loro
- la capacità di asserire il nostro volere

Il condizionamento che ci è stato trasmesso a questo riguardo determinerà quanto riusciremo a vivere le nostre vite nel modo in cui vogliamo, e quanto saremo in grado di permettere agli altri di entrare ed uscire da esse.

Il nostro processo di apprendimento e sviluppo dei confini personali è iniziato quando eravamo molto piccoli. Esso è conosciuto come processo di "separazione-individuazione". Inizia all'età di sei mesi e continua fino ai tre anni.

In questo periodo,

~ ci separiamo dalla madre

~ ci connettiamo con il padre

~ veniamo a conoscenza dei conflitti tra di loro

~ impariamo a definire il nostro spazio all'interno dei confini della famiglia

Questo periodo determinerà anche in che misura riusciremo più tardi a concederci l'esperienza spirituale dello spazio illimitato e della fusione con l'esistenza senza paura di perdere la nostra individualità.

## **La madre e il padre come prime rappresentazioni dei nostri confini**

### ***La madre come principio di contenimento***

#### ***. Il periodo dell'esercizio***

Nei primi mesi di vita, siamo ancora completamente connessi con nostra madre. Siamo fusi con lei, partecipi di un' unione che include entrambi. I nostri sensi sono quasi un'estensione dei suoi. Percepriamo e sentiamo attraverso di lei. Ma quando la nostra testa comincia a sostenersi da sé e sbirciamo per la prima volta al di là di lei, ha inizio la ricerca dei nostri propri confini nello spazio.

Come Margaret Mahler spiega nel libro *The psychological birth of the Human Infant* (1), nell'età che va dai sei ai quattordici mesi inizia il processo di separazione-individuazione. Nella prima fase, il bambino si esercita a fare i suoi primi passi tra dipendenza e indipendenza e viceversa. Da un lato, si sente sempre più attratto verso il mondo che egli comincia a sentire e vedere al di là dell'abbraccio di sua madre. Dall'altro, ha ancora bisogno della sua protezione per non cadere o farsi male nell'entusiasmo delle sue scoperte sensuali.

Quando i suoi muscoli cominciano a rafforzarsi, il bambino avverte una maggior quantità di energia nel proprio corpo. Egli si muove sempre di più ed è come posseduto da un'incontenibile esplosione di voglia di provare, sperimentare, afferrare. Si lancia verso qualsiasi cosa attiri la sua attenzione. Dato che si sente ancora tutt'uno con sua madre, egli non si rende conto dei limiti del proprio corpo, che è ancora piccolo. È come se percepisse che c'è un cordone invisibile che lo mantiene unito al corpo di lei: e questo lo fa sentire senza reali confini, come se fosse onnipotente nella sua esplorazione.

A quest'età, l'equilibrio tra l'entusiasmo del bambino e la sua sicurezza è molto delicato. Il bambino ha bisogno di essere sostenuto nei suoi impulsi, e di sentirsi libero di poter esplorare e scoprire. È attraverso questa esplorazione che egli comincia a scoprire cosa è piacevole e cosa è pericoloso o doloroso. E, tramite queste esperienze, egli inizierà a percepire i propri confini in modo "psichedelico", come se fossero delle linee invisibili di demarcazione, con una carica positiva o negativa, con un colore e con una sostanza proprii. Ma il bambino non è ancora completamente indipendente. Per potersi sentire al sicuro, ha ancora molto bisogno di esser contenuto da sua madre. La sua presenza gli permetterà non solo di muoversi verso l'esterno e sperimentare, ma anche di ritornare e rilassarsi accanto a lei.

Il nostro rapporto con la madre in questo stadio di sviluppo determinerà quanto saremo in grado da adulti di creare abbastanza spazio attorno a noi e sentirci al tempo stesso connessi con le persone che amiamo.

Se ci siamo sentiti soffocati o iperprotetti da nostra madre, avremo timore di avvicinarci troppo agli altri, o avremo delle difficoltà a dire "no". Se invece nostra madre non è stata

veramente presente nel contenerci, sentiremo che tutte le nostre azioni sono futili, e vivremo in uno stato di insicurezza e squilibrio.

*Bodhi K., un uomo sui trentacinque anni, aveva estreme difficoltà nell'esprimere cosa voleva. Viveva una vita piuttosto isolata, non aveva amici intimi, salvo un'amica con la quale non riusciva a convivere più di qualche giorno alla volta. Era dipendente dalle droghe e lavorava in modo eccessivo. Nel corso della nostra sessione sul tema dei confini personali, Bodhi si rese conto di come sua madre, una straniera nel paese dove lui era nato, l'aveva trattenuto a sé troppo a lungo, per non sentire la propria solitudine e alienazione. Da bambino, egli era diventato succube di questa oppressione. Il suo "no" inespresso era rimasto dentro di lui. Ogni volta che questo no minacciava di venir fuori nella sua vita adulta, la droga e la dipendenza dal lavoro lo spegnevano, ricreando in lui l'atmosfera di sicurezza e torpore che aveva sentito da piccolo nell'abbraccio di sua madre. Quando Bodhi si rese conto di questo, iniziò a sentire questo vecchio senso di oppressione come se fosse una nebbia attorno a lui, occasionalmente illuminata solo dai lampi di frustrazione di sua madre. Riconobbe il dolore e la rabbia del suo bambino imprigionato, e comprese che il suo "no" aveva bisogno di venire fuori. La dipendenza dalle droghe e dal lavoro non potevano di certo aiutarlo ad esprimerlo. Decise di affrontare i problemi che sarebbero sicuramente venuti a galla vivendo più a lungo in intimità con la sua amica e si impegnò a dirle onestamente cosa voleva e cosa non voleva da lei. Decise anche di definire precisamente i tempi e gli spazi per i loro incontri, in modo che potessero diventare più rilassati e autentici. Sfidando la propria paura iniziale del rifiuto e della perdita, Bodhi iniziò per la prima volta in vita sua a porsi in relazione in modo completo.*

### **. Il periodo del riavvicinamento**

Quando inizia il periodo del riavvicinamento all'età di un anno e mezzo, il bambino comincia a camminare e a muoversi verso gli oggetti desiderati con maggior velocità e determinazione. E quando scopre che sua madre non è sempre necessariamente d'accordo con ciò che lui vuole e su dove lui vuole andare, proverà una grande frustrazione. A questo punto, il suo senso di onnipotenza è messo a confronto. Egli scopre che c'è un limite, e che tutti, lui compreso, hanno dei confini. Anche se talvolta frustranti, il bambino ha bisogno di questi limiti. Sono proprio questi che creeranno il suo senso di separazione dalla madre.

Ma i limiti imposti al bambino dalla madre in questo periodo, riflettono anche la paura che lei ha di separarsi, o la sua mancanza d'iniziativa verso l'esterno.

Se la madre non è flessibile nel suo modo di porre limiti al bambino, sia che lo faccia con metodi repressivi e punitivi, o in maniera eccessivamente permissiva, il bambino non riuscirà ad acquisire lui stesso la flessibilità necessaria per avvertire quando è giusto trattenere e quando è giusto mollare. Potrà solo scegliere tra passività obbediente o lotta costante.

Nella nostra vita da adulti, il fenomeno dell'ansia della separazione riflette le difficoltà che abbiamo sperimentato in questo periodo della nostra infanzia. Quando ci sentiamo tesi e confusi nel far valere la nostra volontà, stiamo internamente lottando contro la paura di perdere la protezione e l'approvazione di nostra madre. Di fronte a questo dilemma, avremo solo due scelte. O ci rassegnamo a rimanere piccoli, lasciando che siano gli altri a decidere per noi, oppure cerchiamo di ignorare la nostra ansia e di andare comunque avanti, portandoci però dentro un senso di colpa che annullerà il valore delle nostre azioni.

### **Il padre come principio di espansione**

Durante il periodo del riavvicinamento, il bambino comincia ad accorgersi di suo padre. Egli è affascinato dal modo in cui il padre può entrare ed uscire dallo spazio che è concesso al bambino. Comincia a capire che suo padre è diverso da sua madre, e si sente attratto dall'indipendenza paterna. Il bambino è ora all'apice del suo entusiasmo per la vita. Ed è con questa intensità che rivolge la sua attenzione verso il padre, anima e corpo. Si identifica con lui.

Per il bambino maschio, questa è la prima iniziazione nel mondo maschile. Nel padre egli riconosce l'ancora che gli impedirà di ricadere nel vecchio legame con la propria madre. Questa è come una nuova storia d'amore: il bambino maschio ammira e adora il proprio padre in modo estatico e non competitivo, e si sente felice di essere come lui.

Anche la bambina femmina s'innamora di suo padre. Se quest'ultimo risponde alla sua adorazione e include la bambina nel proprio mondo, lei lo idealizza. Questo più tardi le permetterà di avere fiducia nel proprio lato maschile. Se invece suo padre non le presterà alcuna attenzione, lei svilupperà interiormente la sensazione di non potercela fare da sola, di non essere in grado di muoversi nel mondo.

Nell'identificarsi con lui, il bambino, sia maschio che femmina, inizia a vibrare in sintonia con il corpo e i movimenti del proprio padre. L'adorazione che prova nei suoi confronti gli dà sia la forza di allontanarsi dalla madre, che il sostegno per dare sfogo alla propria curiosità e attrazione verso il mondo esterno. Se la madre è la pista di decollo dei nostri primi movimenti, il padre ne è il carburante. Ora il bambino ha qualcuno che gli può indicare la via e che conosce il territorio. Così, egli riceve la prima lezione su come muoversi nel mondo.

Ma, allo stesso tempo, insieme al modello che il padre offre, anche le sue credenze entreranno profondamente nel sistema del bambino. Prima di poter sperimentare direttamente il mondo, il bambino "sa" già, attraverso suo padre, che il mondo è un posto ostile, oppure che in esso non è possibile avere successo, oppure ancora che il sacrificio e la disciplina sono l'unico modo per guadagnare un posto al suo interno.

Da adulti continuiamo a proiettare queste credenze sul mondo che ci circonda. Sono al centro delle regole che ora dettano le nostre azioni. Anche se spesso percepiamo queste regole come restrittive e inutili, ci è ugualmente difficile smettere di obbedir loro o di reagirvi contro. Sono state impresse su di noi, proprio all'inizio della nostra avventura come individui separati. E sono rimaste associate al sostegno che ricercavamo in nostro padre.

*Guido Z. era molto inflessibile nel suo modo di vedere il mondo e nelle sue convinzioni riguardo al suo funzionamento. La sua ideologia era moderna e di larghe vedute, ma rifletteva pur sempre rigidità e spaccatura interiore. Guido non riusciva ad essere all'altezza dei propri ideali di purezza, compassione, libertà, ecc. Si criticava per questo, e non si sentiva mai a posto. Il padre di Guido era un militare, un orfano che aveva compensato la propria mancanza di sostegno paterno nell'infanzia con l'adottare le regole fisse e chiare del mondo militare. Quando Guido esplorò i limiti del padre nel corso della sessione, egli comprese che la rigidità di suo padre copriva il profondo senso di inadeguatezza che covava dentro di lui. Da bambino, Guido si era sentito soffocato e ristretto da questi limiti. Si ricordò di aver scelto, più tardi, da adolescente, un'ideologia che si opponeva allo status quo. Riconobbe di essere stato a quei tempi molto fanatico e intollerante. Improvvisamente, si rese conto di aver adottato in quelle circostanze, pur sempre con etichette differenti, gli stessi confini rigidi di suo padre. Dopo questa realizzazione, rimanendo ancora più a lungo all'interno dei confini che delimitavano lo spazio del padre, Guido capì che in quello spazio non c'era stato posto per lui come bambino. A questo punto, egli cominciò ad entrare in contatto con le emozioni represses per anni: prima, la grande rabbia per la violenza subita, che era stata l'unica forma di contatto fisico con suo padre, e poi un vero e profondo dolore per la mancanza del sostegno paterno.*

*Ugo ammise il suo grande bisogno di contatto con gli uomini, e ci disse che era giunto per lui il momento di incontrarli in modo più personale. Il rapporto che aveva avuto fino ad ora con gli uomini nell'ambito del lavoro, dello sport o della politica non era sufficiente per scoprire il senso di intimità, di scambio fisico e di gioco che non aveva mai avuto con suo padre.*

### **La polarità tra madre e padre**

Quando il bambino si identifica con il padre, la madre mantiene comunque un ruolo importante. Lei ha il compito di "presentare" il padre al bambino, e di permettere e facilitare il suo movimento verso di lui. Se lei non ha fiducia nel proprio marito, o è frustrata nella sua relazione con lui, il bambino avvertirà una lacerazione.

Inoltre, quando la madre dimostra di essere indipendente, sia il bambino che la bambina si sentono ancora collegati a lei nella loro scoperta del mondo. Avvertono che lei comprende e rispetta la loro attrazione verso il padre, e che è contenta di condividere con il proprio marito questa nuova fase della loro crescita.

Come spiega Jessica Benjamin:

Con questo spirito, possiamo valorizzare entrambe le figure tradizionali dell'infanzia, la madre che contiene e il padre che eccita, come costituenti del desiderio. Come abbiamo visto, il contenimento e lo spazio che esso crea (il principio femminile) permette al sé di sperimentare il desiderio come qualcosa di interiore; così non sarà solo la risposta e il riconoscimento da parte del padre esuberante ed eccitante ad accendere nel bambino il senso dell'attività e del desiderio. Il contenimento della madre è altrettanto importante. (2)

### **La risoluzione dei conflitti**

Dato che in questo periodo la sua attenzione è focalizzata sulla separazione e sul "no", il bambino è anche molto ricettivo al modo in cui i suoi genitori risolvono i conflitti che insorgono tra di loro.

Se quando eravamo bambini i nostri genitori avevano difficoltà nell'esprimere i loro disaccordi e li coprivano con silenzi carichi di tensione o con buone maniere, da adulti proviamo ad evitare il conflitto ad ogni costo. Crediamo che il conflitto porti alla rottura della relazione, e troviamo vie indirette per scaricare le tensioni inesprese, rischiando così di portare le nostre relazioni al punto di rottura.

Se invece il conflitto tra di loro non smetteva mai, e non raggiungeva alcun punto di risoluzione e di armonia, da adulti finiamo per ripetere questo stesso schema. Neghiamo così a noi stessi i momenti di fusione e di resa che ci possono nutrire.

### **I confini della famiglia**

L'insieme dei condizionamenti del padre e della madre sui propri confini personali, la loro visione del mondo e del posto che occupano al suo interno, e l'obbedienza a queste regole da parte del bambino e degli altri membri della famiglia (fratelli e sorelle, nonni, ecc.) creano ciò che definiamo come i confini di una famiglia.

Il sistema familiare con i suoi confini è qualcosa di più della semplice somma dei suoi membri. Ha una vita a sé. E' come una piccola nazione, i cui bisogni di stabilità e di equilibrio hanno la precedenza sui bisogni individuali di coloro che vi appartengono.

*Nel corso della sua sessione sul tema dei confini, Deva S. prese, uno alla volta, i posti che ciascuno dei membri della sua famiglia aveva occupato all'interno dei suoi confini. Nel posto di suo padre, Deva S. si rese conto di quanto egli si fosse isolato dal resto della famiglia. Non l'aveva fatto apertamente, ma si era semplicemente messo a lavorare giorno e notte.*

*Nel posto di sua madre, Deva S. sentí che lei giudicava suo marito come troppo forte, e che si era rassegnata, ma che di certo non voleva che sua figlia diventasse dipendente da un uomo come lo era stata lei. Nel rimanere un po' più a lungo in questo posto, Deva S. iniziò anche a comprendere che sua madre, nella sua funzione di tramite tra tutti i membri della famiglia, teneva tutti sotto controllo. Nel posto del fratello maggiore, sperimentò il rifiuto di vivere che lo aveva danneggiato fisicamente. Avvertí che il suo isolamento era ancor più forte di quello di suo padre, e che egli non era mai riuscito a soddisfare le aspettative paterne. Nel posto della bambina, Deva S. capì di essere diventata come suo padre avrebbe desiderato fosse suo fratello: aggressiva e sicura. Quando, al termine della sessione, Deva S. collocò ciascuno dei membri della sua famiglia nel posto in cui avrebbe voluto sentirli attorno a sé da piccola, scelse per sé una posizione al margine del sistema familiare. Le chiedemmo di prestare molta attenzione al significato che questa posizione aveva per lei...*

Ogni famiglia porta con sé una serie di valori e regole, e una gerarchia che definiscono i suoi confini sia verso il mondo esterno, che all'interno della casa.

Quando un bambino nasce, egli occupa già il suo posto all'interno di questo sistema. E quando per lui arriva il momento di esplorare i propri confini, non incontra solo i confini personali dei suoi genitori, ma deve anche fare i conti con la struttura che la sua famiglia ha adottato in relazione al mondo esterno.

### **Tipologie di famiglia**

Nel suo libro *Creating love* (2), John Bradshaw spiega che, in relazione ai propri limiti, la famiglia può essere divisa in tre tipologie principali:

- . La famiglia “**culto**”, rigida sia verso l'esterno che al proprio interno, in cui ognuno ha il proprio posto e la propria funzione. Le sue regole di comportamento sono: il perfezionismo e il sacrificio.
- . La famiglia “**caotica**”, dove i limiti sono ingarbugliati e confusi sia verso l'interno che verso l'esterno della famiglia (i bambini devono prendersi cura dei genitori, i messaggi sono incongruenti). Le sue regole di comportamento sono: il fallimento e l'incongruenza.
- . La famiglia “**corrotta**”, dove tutto è permesso all'interno della famiglia e nulla di tutto ciò è visibile all'esterno. Le sue regole di comportamento sono: il segreto e l'abuso.

In ciascuna di queste strutture, il bambino è tenuto ad occupare il posto che gli spetta. Se vuole protezione, riconoscimento, senso di appartenenza all'interno del sistema, deve per forza abbandonare il suo privato e i suoi confini naturali. Si crea così una grossa frattura tra i suoi desideri e i suoi impulsi naturali, e quello che ci si aspetta da lui.<sup>1</sup>

### **Il bambino è impegnato in un conflitto permanente con la propria energia**

Questi schemi appresi in seno alla famiglia si solidificano attorno al corpo del bambino. Se ne subiamo maggiormente l'influenza nel periodo dell'esercizio, il nostro corpo assumerà una certa struttura, conosciuta nella terapia reichiana come psicopatica. Quando il nostro corpo adulto si è sviluppato attorno a questa ferita, abbiamo molta energia, forse a volte anche troppa, nella parte superiore del corpo. Ma alla parte inferiore del nostro corpo l'energia manca. Il nostro torace è forte, ma le nostre gambe sono deboli.

Da bambini, il nostro condizionamento è avvenuto in modo indiretto e manipolatorio. Abbiamo dovuto rinunciare al nostro volere, e diventare dei politici. Ci siamo dissociati dai nostri impulsi e abbiamo diretto la nostra energia verso l'alto, per poter diventare dei piccoli adulti, e per controllarci meglio. Abbiamo interrotto il flusso naturale del respiro e del sentire

<sup>1</sup> Spiegheremo più dettagliatamente questo concetto nel capitolo 6.

nella pancia, e non ci è stato più possibile espirare profondamente e rilassarci. Eravamo in uno stato costante di tensione, di paura di sbagliare o di venire manipolati.

Se gli schemi della famiglia ci influenzano di più nel periodo del riavvicinamento, le loro impronte sul nostro corpo daranno a quest'ultimo le caratteristiche della struttura corporea chiamato da Reich masochista.

Quando il nostro corpo si è sviluppato attorno a questa ferita, abbiamo dei corpi compressi e compatti. Siamo pieni di energia, ma ci sembra troppa. Facciamo fatica ad esprimere le nostre emozioni, ci sentiamo spesso stagnanti o bloccati. Il flusso inespresso del nostro potere naturale ci pesa dentro. Siamo impegnati in un conflitto permanente con la nostra energia. Questi blocchi sono diventati parte dell'immagine che abbiamo di noi stessi. Pensiamo che trattenere l'energia sia l'unica forma di forza che ci è concessa. Il "no" che non abbiamo potuto esprimere nei confronti dei nostri genitori, diventa un "no" che va contro la nostra stessa vitalità e spontaneità.

Da bambini, il nostro condizionamento è avvenuto attraverso la rigidità e la punizione, sia verbale che fisica. Abbiamo imparato a trattenere la nostra volontà soprattutto nelle gambe e nel plesso solare, che erano in piena fase di sviluppo proprio nel periodo della scoperta dei nostri confini. Ci siamo forzati a trattenere il nostro potere non gradito in queste parti del corpo, e abbiamo abbassato la voce, trattenendo nelle spalle e nel collo il nostro "no" contro le imposizioni di nostro padre e di nostra madre.

### **I genitori interiorizzati e l'adulto amorevole**

Nel crescere, abbiamo introiettato la frattura che esisteva tra come dovevamo e come non dovevamo essere. Pur se il bambino in noi desidera ancora sperimentare ciò che è al di là del sicuro e conosciuto, abbiamo imparato da adulti a controllare questo bambino proprio nello stesso modo in cui siamo stati controllati dal nostro sistema familiare.

Se proveniamo da una "famiglia culto", avremo la tendenza a sminuire e a giudicare i desideri del nostro bambino interiore come inutili ed improduttivi.

Se proveniamo da una "famiglia caotica", avremo la tendenza a negare i suoi bisogni di privato e di tranquillità, e a non ascoltare veramente quello che vuole.

Se proveniamo da una "famiglia corrotta", avremo la tendenza a punire e ad abusare dell'innocenza del nostro bambino interiore, lasciandolo diventare troppo selvaggio e andare troppo lontano, fino a che non si farà male.

Ascoltare in modo nuovo il nostro bambino interiore può essere per noi, in quanto adulti, la via più semplice e diretta per uscire dall'invisibile prigione di fili che continuiamo a ricreare attorno a noi.

Per poter ritrovare i nostri confini sani, flessibili e mutevoli a seconda della situazione, dobbiamo prima comprendere che la nostra mappa del mondo non è basata sulla nostra esperienza diretta. Le paure ed i limiti che ci portiamo dentro ci sono stati passati e trasmessi dai nostri genitori, feriti a loro volta da bambini. Dovremo permettere al bambino dentro di noi di esprimere il potere del suo "no" soffocato dalle regole. Questo "no" sarà l'inizio, la prima scintilla che potrà infiammare il nostro autentico "sì" all'iniziativa e alla voglia di scoprire il mondo.

### **La forza di volontà e la resa vanno mano nella mano**

Quando giunge il momento di scoprire i nostri limiti nello spazio, sboccia in noi la qualità essenziale della volontà. Nel bambino, questo è un fenomeno naturale. Ora tutto il suo corpo è pronto per l'esperienza del movimento. E i suoi movimenti non hanno ancora uno scopo,

sono solo l'espressione di un entusiasmo e una determinazione enormi verso qualsiasi cosa risvegli il suo interesse.

Quando la volontà originaria è bloccata e repressa da genitori che non ne comprendono il valore, anche l'entusiasmo originario è perso. Indebolito, il bambino impara a sostituire la volontà con il calcolo, la difesa e la rassegnazione.

Inoltre, con la perdita di queste qualità essenziali, scompare anche il senso interiore di spazio illimitato. In queste condizioni di debolezza, difesa o disfatta, non ci sarà più possibile sentirci veramente arresi e uniti all'esistenza. Il dolore per la perdita di questo spazio illimitato e il ricordo di come sia stato represso entro confini che non erano di nostra creazione, è troppo forte. Ci obbligheremo ad accontentarci dello spazio che ci è concesso, e percepiremo il nostro corpo solo all'interno di queste restrizioni. Aprirci allo spazio infinito del nostro mondo interiore ci farà paura. Ci metterà di nuovo a confronto con la paura dell'invasione e della perdita. A.H. Almaas dice:

Ciò illustra la causa primaria dell'estrema difficoltà che un individuo incontra quando cerca di raggiungere un'esperienza chiara di spazio aperto attraverso le tecniche di meditazione, come nelle scuole spirituali orientali; siccome porta alla dissoluzione delle difese, l'esperienza dello spazio porterà alla consapevolezza le distorsioni dell'immagine che abbiamo del nostro corpo. I sistemi di difesa dell'ego saranno allora automaticamente mobilitati.... in effetti, questa mobilitazione delle difese equivale alla repressione dello spazio (4)

Quando osserviamo un bambino, possiamo notare come egli passi facilmente da un estremo all'altro: nel suo fluire naturale, l'attività totale è seguita dal riposo totale. La forza di volontà e la resa vanno mano nella mano. Nei momenti di riposo, il bambino o la bambina ritornano verso il loro centro, rilassandosi completamente in uno spazio interiore senza limiti. Quando l'azione riparte, essa è l'espressione di un flusso traboccante, del fatto che essi sono così colmi interiormente che è per loro naturale e ovvio condividere questa energia.

Questa sintonia dei bambini con sé stessi è il seme dell'esperienza spirituale. Essa contiene agio, fiducia e prontezza a muoversi. La tradizione taoista, a cui Lao Tsu e Chuang Tzu appartengono, indica che è proprio da questo spazio rilassato del non-fare che sorgono le azioni significative. Queste contengono in sé una verità e una solidità che sono radicate nella qualità dell'essere. Questo modo di agire si chiama la via del "corso d'acqua". È l'espressione più raffinata della combinazione di forza, resa e volere. Quando ci muoviamo come acqua, attraverso le rocce e gli ostacoli della vita, ci arrendiamo alla loro solidità e alla loro forma, ma continueremo pur sempre ad andare avanti, fluendo attorno ad essi con agio e rilassamento.

### **I confini spirituali: aprirsi a nuovi territori di esperienza**

Nel modo in cui siamo stati allevati, non è stato dato molto valore al movimento interiore che ci riconduce alla qualità dell'essere e alla sua spaziosità. Questo è forse dovuto alla paura, da parte di chi ci ha educato, di essere invasi o di dissolversi nel nulla.

Ma se ora vogliamo raggiungere lo spazio interiore in cui siamo tutti partecipi di una coscienza unica, al di là dei nostri confini personali, non possiamo più accontentarci di restare nei limiti del conosciuto.

I limiti rigidi creati attorno alla nostra esperienza spirituale sono molto più antichi dei nostri genitori. Anche a loro, come a noi, è stato insegnato ad evitare la sensazione dello spazio infinito, e a contenerla entro i confini creati dalla colpa, dalla speranza e dalla vergogna.

Quando vogliamo oltrepassare i confini invisibili che delimitano la nostra esperienza spirituale, incontreremo la colpa, la speranza e la vergogna che li hanno creati. Ci sentiremo persi e disorientati.

Eppure, il non saper più che direzione prendere, e il senso di reverenza che sperimentiamo di fronte alla vastità del nostro mondo interiore ci renderanno più umani. Ci sentiremo più profondamente collegati al nostro bambino interiore, e ci apriremo verso nuovi territori d'esperienza.

A questo punto, i confini di cui avremo bisogno attorno a noi non saranno più formati dalla sostanza rigida delle credenze e delle paure, ma dalla soffice protezione dell'amore che proviamo per noi stessi e dall'apprezzamento che dobbiamo a noi stessi per la ricerca che abbiamo intrapreso.

Soseki dice (5):

*Non chiedere perché i pini*

*Nel giardino di fronte*

*Sono nodosi e curvi.*

*La dirittura*

*Con la quale sono nati*

*E' proprio là, dentro di loro.*

## L'evocazione

### La mia esperienza personale con il tema dei confini Svarup

#### **Dov'è andata a finire la mia integrità?**

Mi è difficile porre dei limiti chiari. Quando sono nella natura il mio spazio interiore è vasto, ma, alla minima minaccia (un rumore, un cane), si restringe in uno stato di vigilanza estrema. Con le persone, i miei confini sono confusi. Non riesco a dire no senza scusarmi, ho paura del confronto. Intesso limiti attorno a me con fili sottili di minacce e manipolazioni, utilizzando astuti diversivi. Trovo scuse che sembrano così convincenti che io stessa comincio a crederci. Finisco spesso col produrre dei piccoli sintomi fisici, che uso per evitare di dire no a qualcuno o a qualcosa. Sono compiacente, dico sì quando non lo penso, e più tardi mi arrabbio per questo, rinchiodandomi in me stessa oppure criticando.

Mentre scrivo, sento una tristezza che mi è così familiare, come una sensazione di perdita. Mi sono dimenticata come fare per esprimere quello che veramente sento e voglio. Mi sento intrappolata dalle mie stesse manipolazioni. Dov'è andata a finire la mia integrità?

Vedo la bambina piccola sulla spiaggia: con un fazzoletto avvolto sui suoi corti riccioli scuri, con gli occhi semichiusi nella luce abbagliante del sole, sta scavando un buco nella sabbia. Indossa un costume da bagno giallo ed ha un'aria selvaggia, concentrata e felice.

Mi tuffo con la mia consapevolezza nel suo corpo. Attraverso i suoi sensi di bambina percepisco lo spazio che mi circonda. L'intensità del sale marino che si mischia finemente con la sabbia sul mio corpo, l'odore del mare, il caldo, il suono delle onde, le risate degli altri bambini, una musica lontana. Lo spazio attorno a me è vasto, dorato come la sabbia,

arancione e rosso. Attorno ad esso, l'azzurro del cielo. Posso espandermi in tutte le direzioni, mi sento focosa, leggera, sensuale e forte.

### **I confini di mia madre: ti farò solo vedere un buio muro di biasimo**

Mi permetto di sentire la presenza di mia madre. Mi circonda con una corda di controllo e paura, di un freddo blu scuro.

Sento la sua voce: "Non puoi entrare nell'acqua prima d'aver digerito il pranzo. C'è gente che è morta di congestione per averlo fatto. Non m'importa cosa fanno gli altri bambini. Vieni subito all'ombra!".

La sua voce è forte, la sua presa è ferma. Il blu scuro mi impedisce di raggiungere l'azzurro del cielo e imprigiona l'arancione e il rosso della mia vitalità.

Non voglio cedere, ma non ho scelta: creo attorno a me un cerchio nero di caparbieta, come un elastico che ha la capacità di farmi rimbalzare lontano dalle sue grinfie. Mi tengo dentro il mio fuoco. Ti farò vedere solo un buio muro di biasimo.

Tenta di agganciarmi con un uncino pallido e dolce: "Vuoi mangiare qualcosa?" Questo mi raggiunge. Il pallore biancastro disperde i colori che trattengo ostinatamente dentro. Ora mi sento intontita. Sto seduta là, all'ombra, sbigottita. Mangio e mangio, persa nel gusto del cibo. Sono consapevole solo della mia bocca. L'energia bloccata nella mia pancia è spinta in giù dal pane e dalla rassegnazione.

Eppure, l'energia vitale continua a bruciare al centro, il "no" non espresso cresce nel buio, come un sasso nero circondato dalle morbide nuvole biancastre di farina e zucchero. Sto imparando a trattenere la mia energia. Questo mi fa sentire oscura e potente. Ma anche isolata e pesante.

### **I confini di mio padre: una nebbia calda e grigia, gentile e distante...**

Da qualche parte, nella periferia del mio spazio, sento la presenza di mio padre. Ha la qualità di una nebbia calda, grigia, gentile e distante. Non posso raggiungerla. Protetto da questa nuvola di assenza, il rosso luminoso e terreno della sua natura sensuale arde pigramente nella sua fiamma. Vorrei toccare questa fiamma, ma la grigia foschia impedisce il contatto, anche se rimane abbastanza trasparente perché io possa vedere la fiamma nel suo centro. Invece, è questo grigiore che sembra toccarmi, penetrandomi in un modo sottile ed invisibile. Lenisce la durezza del sasso nero nel mio centro. Per un attimo, lo rende più sopportabile, e poi se ne va di nuovo.

Sto imparando l'arte di disconnettermi e di ritirarmi in un mondo di sogno. Questo mi fa sentire più leggera, e lontana da un mondo pieno di limitazioni. Ma anche sola e impotente.

### **Mia sorella: lei mi ha rubato la fusione**

Valeria, la mia sorellina, è qui. La sua energia è di un colore oro tremulo, nuova e fresca. Lei non occupa nessuno spazio e allo stesso tempo tutto lo spazio. I suoi confini non sono ancora definiti, sono un tutt'uno con quelli di mia madre. Il suo oro luminoso scintilla attorno agli angoli del blu di mia madre, ammorbidendoli. Mi sento terribilmente gelosa: lei ha rubato la mia fusione con la mamma. Ora sono esclusa. Ritiro la mia energia da lei e copro la ritirata con un sorriso tirato e grigiastro. Un altro sasso nero nella mia pancia. Non devo mostrare la mia gelosia. E non posso fare vedere il desiderio di contatto che c'è sotto. La nostra famiglia è composta di unità separate, e così deve restare.

### **I miei genitori insieme: un ricamo di pizzo, dai colori diafani**

Volgo la mia attenzione verso entrambi i miei genitori contemporaneamente: non sono vicini uno all'altra. Il blu scuro di mia madre si agita ad una certa distanza e tocca solo occasionalmente gli angoli della nebbia grigia che sta attorno a mio padre. Il rosso incandescente dentro mio padre si avvicina un po' all'energia di lei, ma poi si ritrae, come se punto da un elemento troppo freddo.

Iniziano a parlare uno con l'altro. Il suono delle loro voci ha un tono alto, ragionevole e un po' moralistico. Avverto un senso di malessere. Il blu originale di lei e il rosso terra di lui si ritirano completamente nel loro reciproco centro. C'è un momento di pausa, un silenzio, un serrare il controllo. Quando ispirano di nuovo, una nuova forma ondeggia tra di loro. E' un ricamo di pizzo, dai colori leggeri, diafani. E' di un color rosa-pesca e si spiega verso l'alto, sempre più in alto. E' carino, senza sostanza, grazioso e sicuro. Nulla viene veramente toccato, ma tutto sembra muoversi.

Io mi sento là, sola, osservo questa danza. Il mio corpo si sente imprigionato e limitato nei suoi movimenti, e ho paura di interrompere la melodia che mi sta cullando in una sensazione di ordine e di stabilità. Sto imparando che il conflitto deve essere evitato a tutti i costi. E' pericoloso, grezzo e fisico. Potrebbe fare impazzire il fragile equilibrio che stiamo tutti cercando di mantenere. Voglio anch'io diventare carina e comprensiva. Imparerò l'arte di intessere forme inconsistenti e di nascondere il mio fuoco. Qualche volta non riuscirò a impedirgli di bruciare e distruggere, ma in questo caso darò sempre la colpa a qualcun altro.

Provo ad essere come loro: salto fuori dal mio tetro broncio e comincio anch'io a intessere dei fili colore rosa-pesca, e mi unisco alla loro danza. Sono subito accolta e incoraggiata. Ho una nuova sensazione di spazio, uno spazio condiviso. I nostri corpi non si toccano e i nostri desideri segreti nemmeno, né tantomeno il senso nascosto del rifiuto e dell'incomprensione. Ma insieme balliamo una danza rosea.

Solo più tardi, a casa, quando tutto è a posto e in ordine, esploderò con la minima scusa: farò dispetti a mia sorella e scaglierò il sasso nero della mia frustrazione nella direzione di mia madre. Poi, cercherò di mettermi al riparo dal lazo del suo potere blu scuro. La mia vendetta consiste nello smascherarla. La sua maschera scompare per un attimo, appena in tempo perché io veda la sua rabbia e senta la violenza del suo schiaffo. Dopo questo sfogo, lei si vergogna, e io godo del biasimo che posso buttarle addosso. La mia sorellina piange per noi due. Quando la violenza si spegne, condividiamo tutte insieme un momento di vero sconforto. Dov'è mio padre in quel momento? Sempre da qualche altra parte, alla ricerca di spazi meno minacciosi per arieggiare il suo brillante rosso terra. Oppure è seduto nella sua nebbia grigiastra, e sorride con l'aria distante.

Più tardi, più tardi, prometto a me stessa, vi farò vedere: farò qualsiasi cosa per sciocarvi, per liberarmi da queste restrizioni e se con questo finirò per ammazzarmi, vi starà bene.

Nel profondo, sento un grande dolore per questa nostra separazione. Vorrei tanto raggiungerli per dir loro: "Per favore, per favore, fatevi una bella litigata a cielo aperto, non coinvolgetemi nelle vostre guerre silenziose". Sarei felice se le cose esplodessero, mi piacerebbe davvero potere imparare da loro a fare una buona, onesta litigata.

### **Un'atmosfera dolce e una buona litigata con una risata finale**

Esco gentilmente dal corpo della bambina piccola.

È facile per me riconoscere nel mio corpo di adulta gli schemi che ancora lo intrappolano. Riesco anche a sentire dentro il desiderio che mi ha condotto via da loro, alla ricerca della mia autenticità.

Osservo le linee intricate dei colori e dei fili che circondano la bambina. Sento il bisogno di liberare lo spazio attorno a lei.

Da adolescente, ho provato a spezzare tutti i legami attorno a me per poi ritrovarmi travolta dall'insicurezza, con una sensazione di estremo abbandono.

La bambina ha bisogno di sentirsi al sicuro. Sento che quello di cui ha bisogno è una linea verde di rilassamento attorno a lei. Uno spazio che permetta alla sua verità di crescere, che le dia un senso di riposo interiore. Il verde inumidirà il suo centro, lasciando che la sua luminosità risplenda in modo gentile. Ha bisogno di un'atmosfera gentile.

Il movimento color rosa-pesca, che la lega ai suoi genitori tramite le bugie e la seduzione, sparisce. E, attorno a lei, solo un vasto spazio verde riuscirà a lenire la sua insicurezza, dandole il tempo di scoprire quello che veramente vuole.

Mi rituffo nel corpo della bambina piccola, sentendo il verde attorno a me: un senso di tranquillità, di essere, di movimento gentile. Il freddo blu di mia madre si ritira sullo sfondo. Perde i suoi connotati di controllo e paura. Diventa quello che era nella sua essenza: un senso di consapevolezza, di presenza. La nebbia grigiastra di mio padre si dissolve, e il rosso terra si muove per trovare un posto al sole, dove potrà tornare a vibrare e ad essere vivo.

Sento la presenza rassicurante dell'adulta-me. Lei ha tempo e spazio per me. E mi insegnerà a fare delle belle litigate, ed a celebrarne la fine con una bella risata.

Ritorno al mio corpo di adulta. Sono là, con la mia bambina piccola, avvolta da una tenera brezza, prendendomi il tempo di cui ho bisogno, sentendo il mio corpo, imparando la danza della natura ed il linguaggio della verità.