



AMMORBIDIRE IL
CUORE

© **NICOLETTA CINOTTI**



1

IMPARARE A VACILLARE

L'odio contrae il cuore e l'anima si restringe, la grazia lo espande e l'anima si dilata. A. Lowen

Cerchiamo ogni giorno la pace perché sappiamo che è la via maestra verso la felicità o, almeno, la serenità.

È normale quindi domandarsi dov'è che inizia la nostra guerra. Non quelle che attraversano il mondo ma la no-

stra guerra personale. Quella che ci fa svegliare di soprassalto con un pensiero o addormentare inquieti con lo stesso pensiero. Guidare distratti e incasinarci la vita?

Dove inizia quel piccolo o grande tormento quotidiano? La risposta è semplice ma non banale: inizia quando induriamo il cuore. Non lo facciamo tutto insieme ma giorno per giorno, a piccole dosi. Ogni volta che rimaniamo delusi; ogni volta che veniamo feriti; ogni volta che la realtà è lontana dal nostro desiderio, induriamo un piccolo pezzetto di cuore. Metaforicamente un pezzetto grande quanto una moneta di rame da 2 centesimi: di fatto mettiamo un interruttore per l'accendersi di un prossimo conflitto. Accadrà quando una relazione ci porterà lì, a quel pezzetto rigido del cuore. Allora non sapremo rispondere a quell'evento ma solo reagire. E la guerra inizierà.

C'è un altro conflitto che è sempre attivo tra di noi. È un conflitto che risuona nei nostri comportamenti e nelle nostre scelte. È quello tra ciò che desideriamo profondamente e ciò che invece desidera la nostra immagine ideale. Anche quello è un conflitto sempre attivo. Un po' come uno dei vulcani della nostra Italia. Sembrano dormire ma in realtà sono pronti a svegliarsi e a riprendere l'attività in ogni momento. In questo caso però non induriamo il cuore ma chiudiamo la mente (ma questo sarà il tema che concluderà questa trilogia!).

Quindi [Svegliare il corpo](#) (pdf) ci è necessario perché la nostra consapevolezza sia radicata e per sciogliere ciò che ci porta ad irrigidire il cuore e a chiudere la mente. Da solo però non basta. Ci vuole un passaggio ulteriore: il più coraggioso. Perché [ammorbidire il cuore](#) significa andare incontro a ciò che ci ha fatto soffrire. A quello che ci ha spaventato. Significa guardarlo negli occhi e accogliere quello che è stato, fargli spazio, per una ragione semplice ma non ovvia: è già dentro di noi!

Ammorbidire il cuore non è l'inizio di una campagna o di una lotta: è dare riconoscimento al proprio dolore, connettersi al dolore degli altri, riconoscere che nel dolore non c'è niente di personale. È parte della nostra vita - della vita di tutti - e come facciamo pace con questo aspetto è basilare per la felicità alla quale aspiriamo.

I post che compongono questa raccolta - anche questi sono 28 come una fase lunare - sono piccoli moniti, *post it* attaccati al frigorifero, che ci aiutano a diventare esperti nell'osservare la durezza del cuore, e la rigidità e la chiusura che portiamo nel corpo e nella mente.

In qualche modo è un percorso che ci insegna a vacillare perché la forza che si accompagna alla nostra durezza è un'ipotesi di reato: il reato della guerra. La realtà è che abbiamo bisogno di essere flessibili, di vacillare come espressione della tenerezza fondamentale che proviamo per la vita stessa. Questo non ci renderà più deboli, né più vittime. Ci renderà solo più leggero il cammino.

Perché la durezza pesa, oh se pesa!

Questo è il vero lavoro dei costruttori di pace, trovare la morbidezza e la tenerezza in quel luogo tanto scomodo e starci. Se riusciamo a stare con il nucleo morbido e il cuore tenero, stiamo coltivando i semi della pace. Pema Chodron



Odisha State Museum
Agni Collecting Vital Fluid From Shiva.
XIII sec. AC

AMMORBIDIRE IL CUORE 28 POST...PER TUTTO L'ANNO

Proseguiamo il percorso in tre passi: [Svegliare il corpo](#) è stato il primo.

Ammorbidire il cuore è la raccolta di oggi: 28 post - una fase lunare - che possiamo far sorgere, tramontare e sorgere ancora e ancora durante questo anno. Perché ammorbidire il cuore è l'azione fondamentale per connettersi con la nostra bontà e per aprire un ulteriore spiraglio verso le qualità della nostra mente originaria.

Quasi tutti questi post si accompagnano ad una esperienza pratica, riportata alla fine. Perché le parole, senza pratica, sono solo una teoria. Sono un sunto dei post migliori sull'argomento del mio blog.

Quindi, se siete lettori affezionati, potreste già conoscerli. Se invece siete nuovi, potete iscrivervi al blog andando sul [mio sito](#) e riceverete indicazioni quotidiane di pratica: cartoline dal mio viaggio che, forse, possono accompagnare anche il vostro.

**Tutti voi siete perfetti così come siete e vi occorre solo una piccola
miglioria: essere voi stessi. Suzuki Roshi**

GIORNO 1: Il fuorigioco

Quando ci muoviamo nel panorama interiore siamo richiamati all'importanza dell'accettazione, dell'apertura incondizionata verso la nostra esperienza.

E beneficiamo di questo come un assetato che finalmente incontra l'acqua.

Purtroppo però spesso confondiamo l'accettazione nei confronti di noi stessi con la possibilità di imporre le nostre regole di gioco, sempre e comunque.

Con l'idea che chi ci ama deve mostrare accettazione sempre e comunque. Con il pensare che i nostri bisogni vengano prima di tutto.

Rifiutiamo l'idea dei confini, delle regole e l'idea che il fuori gioco annulli un'azione.

Confondiamo l'amore con il narcisismo perché senza l'attenzione degli altri e la loro approvazione entriamo in contatto con quanto ci amiamo. E spesso non è molto l'amore che abbiamo davvero per noi stessi.

Ognuno di noi ha bisogno degli altri. Se abbiamo un senso del Sé abbiamo bisogno di un'altra persona per dividerlo. Ma anche se non lo abbiamo sentiamo che la nostra immagine ha bisogno del sostegno e del plauso altrui. Senza l'approvazione e l'ammirazione degli altri, l'io narcisistico si gonfia perché non è connesso, non è nutrito dall'amore per se stesso. A. Lowen

Pratica del giorno: [Self compassion breathing](#)

GIORNO 2: Guarire

Quello che ci spinge alla ricerca interiore spesso è la sensazione di dover guarire qualcosa. A volte è un viaggio che inizia con una malattia fisica, a volte con un senso di malessere puramente emotivo.

Quella spinta è sostenuta dal nostro desiderio di felicità. Una parola quasi scandalosa. Al massimo, diciamo "essere sereni".

Alla fine però non può esistere una cura senza usare un'altra parola – altrettanto scandalosa – che è "amore".

Solo se smettiamo di pretendere di essere perfetti per amarci, possiamo cominciare a guarire.

L'amore è una efficace forza risanatrice, indipendentemente da chi si ama: è l'atto di amare che ha il potere di guarire. A. Lowen

Pratica del giorno: [Addolcire, confortarsi, aprire](#)

GIORNO 3: Demoni, mostri e draghi

Le fiabe insegnano ai bambini che i draghi si possono sconfiggere. Anche noi abbiamo paura dei draghi. Sono i nostri mostri interni. Sono il Calibano che si muove infido nel nostro cuore, in cerca del padrone più potente.

I nostri demoni hanno il compito di distruggere l'illusione e di portarci alla disperazione attraverso il cinismo e il dubbio.

E' per questo che abbiamo bisogno dell'amore. Abbiamo bisogno di qualcosa di profondamente contro-intuitivo, per andare là di là dell'incantesimo che nasconde la nostra bellezza.

I miti dei draghi, che si tramutano nel momento supremo in principesse; sono forse tutti i draghi della nostra vita principesse, che attendono solo di vederci un giorno belli e coraggiosi. Forse ogni terrore è nel fondo ultimo l'infermità che vuole aiuto da noi. R.M. Rilke

Pratica del giorno: [Lavorare con i pensieri difficili](#)

GIORNO 4: La via d'uscita è in basso

La sola via d'uscita, dice Lowen, è in basso. Un'immagine originale perché quando pensiamo di scappare ci immaginiamo di correre in avanti.

Le emozioni però sono come i nostri cani. Se scappiamo, ci rincorrono. Se gli andiamo incontro con atteggiamento aperto, si fanno dormire.

Ecco perché la via d'uscita dai nostri problemi è in basso. Perché per affrontare le difficoltà dobbiamo andargli incontro, dobbiamo andare in profondità.

E per farlo abbiamo bisogno di essere radicati – in basso per l'ap-punto.

The only way out is down. A. Lowen

Pratica del giorno: [Grounding](#)

GIORNO 5: Dire la verità

Dire la verità è qualcosa che insegniamo ai bambini fin da piccoli.

Dovremmo però dare qualche indicazione in più. Per esempio dovremmo specificare che la verità va detta in prima persona. E spesso invece tacciamo la verità su di noi e diciamo quella che riguarda gli altri.

Dovremmo anche dire che, per essere sinceri, è necessario prima conoscere davvero la verità su di noi. E che la ricerca della nostra verità è una delle più nobili imprese che si possano compiere.

Un'impresa che vale una vita.

Per questo ci apriamo alla consapevolezza: per dire – e soprattutto per conoscere – la verità su di noi.

Dire la verità del cuore significa dimorare nei pensieri e nei sentimenti prima di parlare. Domandarci come riverberano nel corpo e come si sviluppano mentre parliamo. Mindfulness significa cogliere le piccole avvisaglie che definiscono il potere della verità che sta per essere detta. Gregory Kramer

Pratica del giorno: [La consapevolezza del respiro](#)

GIORNO 6: Le illusioni imperanti

Le illusioni imperanti spostano la nostra attenzione sul futuro, senza costruire la solidità nel presente.

Ci mettono in una condizione di attesa che porterà poi ad innescare un circuito di vendetta e delusione.

Il presente, con i suoi limiti, è l'unica garanzia che abbiamo per costruire davvero qualcosa. Forse non è splendido. Forse non è come vorremmo, ma è tutto quello che abbiamo. Perché non guardarlo con interesse e curiosità?

“Se nell’infanzia una persona ha subito una perdita o un trauma che mina i suoi sentimenti di sicurezza e accettazione di sé, proietterà nella sua immagine del futuro l’esigenza di un rovesciamento delle esperienze del passato. Così l’individuo che da bambino fa esperienza del rifiuto si immagina il futuro come una promessa di accettazione e approvazione, la mente cerca di rovesciare la realtà sfavorevole e inaccettabile creandosi illusioni. Perde di vista la loro origine, che si situa nell’esperienza infantile, e sacrifica il presente alla loro realizzazione”. A.Lowen

Pratica del giorno: [La meditazione del lago](#)

GIORNO 7: L’energia emotiva

L’emozioni nascono nel corpo. Poi producono una storia.

Quando riusciamo a connetterci con l’emozione senza farci affascinare dalla sua storia, possiamo sentirne l’energia, immediata, nuda e cruda, che le anima.

Questa energia ci appartiene. Indipendentemente dalla qualità – positiva, negativa o neutra – dell’emozione.

Per poter davvero riportare a noi l’energia di immenso valore delle nostre emozioni, abbiamo bisogno di percorrere una strada semplice: non agirle, non reprimerle, ma viverle pienamente nella loro espressione corporea.

Quando reprimiamo ciò che proviamo emotivamente, l’energia emotiva rimane intrappolata nel corpo e non è più disponibile per noi. Quando l’agiamo l’energia si disperde nell’azione.

Quando la viviamo nel corpo, senza farci trascinare dalla storia che ci raccontiamo al riguardo, riprendiamo quell’energia e finalmente la respiriamo.

Pratica del giorno: [Lavorare con le emozioni](#)

GIORNO 8: Il guscio protettivo

Le nostre difese ci tengono in un guscio che ci protegge e ci isola. A volte possiamo abbellirlo, adornarlo. Dici che così abbiamo una vita più sicura ma rimane sempre una prigione.

Viviamo come una minaccia gli stimoli esterni che ci costringono ad uscire dal guscio. Ma forse la vera minaccia è vivere una vita più piccola di quella che potremmo avere.

La crescita terapeutica non progredisce in modo lineare. Ci sono cime e valli nell’esperienza terapeutica. La cima è quando la persona rompe il guscio protettivo delle sue difese e fa un passo avanti verso un nuovo senso di libertà e di luce. Oppure emerge con una maggiore consapevolezza di sé. Alexander Lowen

Pratica del giorno: [Protendersi](#)

GIORNO 9: La bellezza e la contrazione

I muscoli cronicamente tesi irrigidiscono il corpo e ne distruggono la grazia, bloccando il flusso di eccitazione. La muscolatura contratta in una parte qualsiasi del corpo ha l’effetto di limitare la respirazio-

ne, che non è completa se le onde respiratorie non attraversano tutto il corpo.

La tensione muscolare cronica, limitando la pienezza e la profondità del respiro, riducono anche l'energia della persona e ciò provoca una diminuzione della vivacità generale del corpo. Alexander Lowen

Pratica del giorno: [Mindful Bioenergetics](#)

GIORNO 10: L'ostinazione e i salti

Spesso ci ritroviamo in una posizione che non sappiamo o non vogliamo abbandonare.

Rimaniamo ostinatamente ancorati a qualcosa, che non ci fa bene, e che non sappiamo salutare.

Convinti che la nostra ostinazione ci protegga, finiamo per marmorizzare la nostra vita, per trasformarla in una scultura immobile di noi stessi.

In questi casi non possiamo che correre il rischio di fare un salto. Di buttarci nelle braccia della vita che ci sta di fronte. Come quando, da bambini, giocavamo a saltare dai muretti tra le braccia di qualcuno.

Perché dietro alla nostra ostinazione, al nostro arroccamento, alla nostra marmorea stabilità, in fondo, c'è solo paura.

Non è triste essere rifiutati quando non ci si apre. E' triste solo quando si stendono le braccia verso gli altri e poi si è rifiutati. Finché una persona sarà rigida, non c'è né speranza né dolore, solo solitudine. Alexander Lowen

Pratica del giorno: [Lavorare con la paura](#)

GIORNO 11: Camminare nella bellezza

Ci sono cose che temiamo pur desiderandole molto.

La bellezza è una di queste.

La desideriamo, facciamo molto, a volte, per avere la bellezza estetica. Ma la bellezza che veramente cerchiamo è quella grazia – interna ed esterna – che nasce dall'essere davvero abitanti della propria vita, amanti delle proprie giornate.

Quella grazia frutto delle emozioni che ci attraversano.

L'odio contrae il cuore e l'anima si restringe, la grazia lo espande e l'anima si dilata. A. Lowen

Pratica del giorno: [Cullare il cuore](#)

GIORNO 12: La geometria del cuore

In molti casi pensiamo alle nostre emozioni usando metafore geometriche.

Stabiliamo relazioni causa effetto tra due eventi perché sono in sequenza e li immaginiamo in una linea retta.

Immaginiamo il futuro davanti a noi e il passato dietro di noi come se camminassimo lungo la linea del tempo.

Ci domandiamo se la nostra vita è solida, come se fossimo un cubo.

Ci sentiamo dentro o fuori dalle situazioni come se ci fosse un perimetro disegnato.

E se invece che stabilire relazioni causa-effetto dimorassimo nella contemporaneità?

Se invece che pensare in termini di linee, ragionassimo nei termini di spazio di consapevolezza?

Se invece che della solidità ci occupassimo di ciò che scorre?

Se invece che la fisica meccanica usassimo la fisica quantistica?

Se invece che pensare sempre giocassimo anche un po'?

Se si guarda indietro sembra che il nostro comportamento sia predefinito. Se si guarda in avanti sembra che la nostra conoscenza possa essere usata in modo costruttivo. La saggezza è la capacità di guardare indietro e in avanti, di vedere entrambi i lati della vita senza illusioni. Alexander Lowen

Pratica del giorno: Giocare almeno un po', magari in squadra!

GIORNO 13: Sentirsi dalla parte del giusto

Quando siamo aperti nei confronti degli altri siamo anche più vulnerabili.

Per questa ragione conosciamo la vergogna e l'umiliazione.

Due emozioni che ci fanno rinchiudere e che – a volte – ci rendono prigionieri di noi stessi.

Cerchiamo di evitarle mettendoci dalla parte del giusto. Ma non è facile tacitare il disagio che ci danno. E il senso di isolamento che comportano.

Sciogliere il bruciante dolore di queste due emozioni è difficile perché si accompagnano con la sensazione di essere stati traditi. Ingiustamente traditi. E di poter essere di nuovo traditi.

Allora non possiamo che aspettare. Dare a noi stessi il segnale che siamo aperti e radicati a sufficienza per rischiare di fare capolino – di nuovo – alla nostra vita.

La vergogna, come il senso di colpa, è un ostacolo all'accettazione di se stessi. Ci rende coscienti del nostro stato e ci priva della spontaneità che è l'essenza del piacere. Mette l'lo contro il corpo e distrugge l'unità della persona. Alexander Lowen

Pratica del giorno: [Grounding](#) e [Addolcire, confortarsi, aprire](#)

GIORNO 14: Il dolore e la colpa

Quando proviamo un dolore accade – a volte in modo evidente, altre volte in modo più sotterraneo – un processo strano e pericoloso.

Ci sentiamo in colpa. Proviamo un dolore e – trenta secondi dopo – ci chiediamo: dove ho sbagliato?

Come se solo un nostro errore potesse spiegare l'esistenza del dolore.

Come se il dolore fosse la prova che non siamo amati: da qualcuno in particolare o dalla vita in generale.

In questo modo aggiungiamo al dolore che proviamo, il senso di colpa e di inadeguatezza.

Il dolore esiste e non tutto funziona. Non c'è nessun errore da correggere. Il dolore esiste, come esiste il piacere. Come l'apertura e la

chiusura nel battito del cuore. Come l'allungarsi e il ritrarsi dell'onda del respiro.

Quando incontriamo il dolore abbiamo solo bisogno di confortarci

Il primordiale senso di colpa nasce dalla sensazione di non essere amati. L'unica spiegazione che un bambino può dare di questo stato di cose è quella di non meritarsi l'amore. Alexander Lowen

Pratica del giorno: [Addolcire, confortarsi, aprire](#)

GIORNO 15: Vicinanza, distanza e altri affanni

A tutti noi capita di sperimentare difficoltà diverse a seconda della diversa intimità della relazione.

A volte le relazioni intime sono il luogo dove sperimentiamo la maggiore felicità e la maggiore difficoltà.

Questo avviene perché l'intimità fa emergere i contenuti primitivi del nostro mondo interno.

In questo modo spesso usiamo la distanza dalle persone che amiamo per allontanarci da ciò che fanno emergere di noi.

E così, anziché diventare intimi, diventiamo assenti. Lasciamo gli altri per non saper stare con noi.

E questa assenza ha il sapore della distanza, dell'affanno e della nostalgia per ciò che sarebbe potuto essere e non è stato. Né nella nostra vita, né nelle nostre relazioni.

In generale, nella relazione, dolore e piacere coesistono, anche se l'uno o l'altro possono prevalere. Sentiamo che il nostro cuore non sopravviverà ad una nuova esperienza traumatizzante. Pensiamo di non avere altra scelta che chiudere il nostro cuore all'amore e lo chiudiamo effettivamente in una cassaforte, corazzando la nostra cassa toracica. Dal crepacuore ci difendiamo rinunciando ad amare e dalla morte rinunciando a vivere.

A. Lowen

Pratica del giorno: [La meditazione del lago](#)

GIORNO 16: Essere innamorati

Le emozioni non sono voli dell'immaginazione. Si riferiscono a processi fisici reali che le accompagnano.

Percorrere la strada del corpo significa acquistare consapevolezza dei nostri processi emotivi, significa ampliare lo spettro delle emozioni che possiamo provare, significa tollerare una maggiore quantità di eccitazione e quindi di gioia e piacere.

E' vero che per fare tutto questo dobbiamo invertire l'abitudine, acquisita negli anni, a non sentire. A evitare di sentire il dolore.

Questo percorso però ci rende più vitali e innamorati e questo vale sempre la pena.

L'esperienza di un grande dolore durante l'infanzia può rendere l'individuo adulto riluttante ad amare. Ciò non significa che non vorrà o non potrà amare, ma la sua spinta ad aprirsi sarà incerta ed esitante, non incondizionata. Il desiderio di amare può essere presente nel suo cuore ma se il ricordo del dolore rimane vivo nell'inconscio, la paura gli impedirà di aprirsi. A. Lowen

Pratica del giorno: [Cullare il cuore](#)

GIORNO 17: La durata del dolore

Sappiamo per esperienza che è impossibile vivere senza incontrare il dolore. Spesso però non riflettiamo sul fatto che il nostro modo di stare di fronte al dolore non è neutro.

Ci sono alcune cose che facciamo che allungano la durata del dolore. Ci aggrappiamo all'offesa e la ripetiamo mentalmente e in questo modo alimentiamo la sofferenza per ciò che è avvenuto. Anziché lasciar andare, teniamo vivo il trauma. Oppure reagiamo – magari vendicandoci – al dolore. E in questo modo inneschiamo una catena in cui dolore e sofferenza si mischiano continuamente. A volte la sofferenza connessa al dolore è una vergogna, una umiliazione. Come se soffrire fosse anziché un fatto della vita, il segno di un errore.

Il dolore, come tutte le emozioni, ha una durata. Reagendo trasformiamo il dolore in una sofferenza continua.

Per uscire da questo labirinto abbiamo bisogno di arrenderci al corpo: in questo modo sciogliamo le tensioni che ci perseguitano e permettiamo che ciò che ci accade abbia la sua durata e non quella della nostra volontà.

“Arrendersi al corpo significa abbandonare l’espansione dell’immagine di sé che copre sottostanti sentimenti di inferiorità, vergogna e colpa”. A. Lowen

Pratica del giorno: **La consapevolezza del respiro**

Pratica del giorno: [Cullare il cuore](#)

GIORNO 18: Rotture e riparazioni

Le relazioni sono fragili. Basta poco perché qualcosa ci ferisca.

La salute di una relazione non è definita dall'assenza di graffi, litigi, minacce. E' definita da quanto tempo è necessario per arrivare ad una riparazione. Ammesso che una riparazione sia possibile perché in alcune relazioni la tolleranza all'errore è davvero minima. Allora rompiamo la relazione e costruiamo un muro, per proteggerci dal dolore, nella vana speranza che sia possibile eliminare la sofferenza dalla nostra vita.

Così quando riceviamo un graffio o una ferita, non chiediamoci quanto è profonda: domandiamoci se è davvero importante nel tessuto di quella relazione. E di quanto tempo abbiamo bisogno per cicatrizzare. Sapremo quanto è vitale il nostro rapporto.

Costruiamo muri dietro ai quali nascondersi, per proteggerci dall'essere feriti, per tenere dentro il nostro dolore. Sfortunatamente questi muri ci imprigionano. A. Lowen

Pratica del giorno: [Protendersi](#)

GIORNO 19: L'invidia e il blocco

Ci sono emozioni che sono strettamente connesse ai nostri blocchi. L'invidia è una di queste.

Proviamo invidia quando ci illudiamo che la nostra felicità dipenda dall'approvazione degli altri.

Così tradiamo la nostra vera natura, freniamo la nostra spontaneità per adattarci alle aspettative altrui.

Quando ci rendiamo conto che questo non ci porta da nessuna parte iniziamo a provare invidia per gli altri e per i loro risultati.

Dimenticando che la nostra infelicità è figlia del nostro tradimento. Del tradimento di noi stessi e del corpo.

L'emergere di ogni emozione, il rilascio di ogni tensione è un passo verso il recupero di sé. Man mano che andiamo più in profondità guadagniamo il coraggio di trattare in modo più maturo con le nostre paure e i nostri traumi, senza negarli o rimuoverli. A. Lowen

Pratica del giorno: [Lavorare con le emozioni](#)

GIORNO 20: Il contatto e il ritiro

Quando amiamo vorremmo essere sempre "in contatto". Fisico ed emotivo.

Poi arriva l'attimo in cui questo contatto si perde e proliferano sensazioni e pensieri.

A volte prende campo la gelosia e la delusione.

Noi siamo esseri vitali e così fluttuiamo continuamente dal ritiro al contatto. Allora quando perdiamo il contatto, anziché fantasticare sull'altro potremmo farci due domande: cos'è accaduto mentre perdevamo contatto? Come ho risposto io alla perdita di contatto?

La risposta a queste due domande potrebbe farci aprire un mondo sulla nostra paura della solitudine e sul nostro desiderio di solitudine. Perché anche noi oscilliamo dal ritiro al contatto.

Le emozioni profonde che abbiamo sepolto appartengono al bambino che eravamo, quel bambino che era innocente e libero e che conosceva la gioia prima che la vergogna e la colpa frenassero i suoi

impulsi. Quel bambino vive ancora dentro di noi, perdere il contatto con lui significa perdere il contatto con la parte profonda di noi. Per incontrarlo dobbiamo scendere nell'oscurità del non conosciuto.

Alexander Lowen

Pratica del giorno: [Accettare ciò che non vogliamo](#)

GIORNO 21: Eco e Narciso

Conosciamo tutti il mito di Narciso che, innamorato della propria immagine riflessa nell'acqua, cadde nel fiume e morì, cercando di incontrarsi.

C'era un'altro personaggio nel mito. Era la ninfa Eco, innamorata di Narciso. Eco non poteva parlare di voce propria. Poteva solo ripetere ciò che le veniva detto. Avrebbe potuto dire a Narciso "Ti amo", solo se lui glielo avesse detto per primo.

Narciso non lo fece mai ed Eco morì, consumata dal suo amore inespresso.

Nelle relazioni possono accadere entrambe le cose: a volte siamo talmente occupati da noi da non accorgerci dell'altro. Altre volte lasciamo che lo spazio della relazione sia totalmente occupato dall'altro, senza esprimerci, senza correre il rischio di dire, in prima persona, cosa vogliamo e dove vogliamo andare. In entrambi i casi c'è una chiusura: chiusi verso gli altri o chiusi verso sé.

Ecco perché per Lowen le tre colonne del Sé corporeo sono consapevolezza, espressione e padronanza. La consapevolezza, senza la possibilità di esprimersi, diventa un tormento. E l'espressione, senza la padronanza (e la sensibilità relazionale), una prepotenza.

Pratica del giorno: Meditazione camminata

GIORNO 22: La parte migliore di noi

Le difese, proteggendoci, spesso eliminano la parte migliore di noi: quella aperta e connessa.

Così, quando proviamo un'emozione nuova o insolita, oppure quando proviamo un senso di compassione, per noi stessi o per gli altri, spesso significa che abbiamo aperto un varco nelle nostre difese.

La compassione, come altri sentimenti, rimane esclusa se siamo troppo difesi.

Le difese non sono puramente psicologiche. Sono strutturate nel corpo dove la loro funzione è quella di sopprimere le sensazioni. A. Lowen

Pratica del giorno: [Cullare il cuore](#)

GIORNO 23: Nulla diventa come vorremmo

Nulla diventa come vorremmo, come sogniamo. Questa instabilità viene spesso letta come fallimento.

Invece potrebbe essere semplicemente il prossimo passo da fare.

Stare con questa incertezza, con questa instabilità, imparare il trucco di rilassarsi in mezzo al caos, potrebbe essere proprio ciò che abbiamo bisogno di imparare. Potrebbe essere proprio l'unica cosa vitale da fare

La vita è alzarsi e cadere, espandere e contrarre. Se abbiamo paura di cadere, abbiamo paura di vivere. Alexander Lowen

Pratica del giorno: [La meditazione della montagna](#)

GIORNO 24: La brezza del mattino ha molte cose da dirci

La brezza del mattino ha molte cose da dirci.

Svegliare il corpo, non è solo entrare in azione.

E' permettere che ciò che ci occupa la mente sia la stessa cosa che entra nel cuore e muove il corpo.

Allora una carezza torna ad essere un carezza.

Un sorriso torna ad essere un sorriso.

Quando ciò che ci occupa la mente non entra nel cuore, non scende nel corpo, stiamo dormendo anche se siamo svegli. Siamo il pilota automatico di noi stessi.

E oggi, vuoi svegliarti?

La brezza del mattino ha dei segreti da rivelarti. Non tornare a dormire. J. Rumi

GIORNO 25: I tre ladri del cuore

Qualche notte fa ho sognato tre ladri che entravano in una casa che mi apparteneva ma non conoscevo a fondo. Erano tre ladri particolari: venivano a vedere a che punto era la ristrutturazione. Così anch'io, dovevo fare i conti con l'avanzamento dei lavori.

E' stato un sogno rivelatore. Mi sono ricordata che Maya, l'illusione, si manifesta attraverso tre qualità che vengono a volte definiti come

“i ladri del cuore”o Guna. Questi Guna rappresentano tre aspetti della realtà materiale: Sattva è la leggerezza, purezza, serenità, bontà, equilibrio, e può portare attaccamento alla felicità o al piacere. Rajas è attività, crescita, cambiamento, evoluzione e può portare attaccamento all’attività. Infine c’è Tamas: la tristezza, inerzia, pesantezza, resistenza, involuzione. Tamas può portare attaccamento all’illusione e all’ignoranza.

Se vogliamo andare oltre all’apparenza delle cose Tamas – l’attaccamento all’illusione – deve essere vinto da Rajas, dalla pratica. Ma l’attività non deve essere eccessiva e così arriva Sattva, la saggezza, che regola la quantità di attività. Per andare oltre a ciò che sembra è necessario un passo ulteriore: dobbiamo abbandonare tutti e tre e smettere di immedesimarci, di identificarci con quello che accade.

Così la nostra anima è come una casa in ristrutturazione: non possiamo farci prendere dal torpore e dalla pigrizia ma nemmeno diventare eccessivamente legati alla pratica è davvero una soluzione. Abbiamo bisogno di praticare con saggezza per ricordarci che ciò che accade è solo un fenomeno transitorio: non siamo noi. Sono solo eventi del momento presente.

Cerco di praticare ciò che insegno. Non ne sono sempre capace ma ci provo. Pema Chodron

Pratica di mindfulness: [La pratica informale](#)

GIORNO 26: L’educazione del cuore

Quando pensiamo all’educazione abbiamo davanti a noi il vasto panorama dell’apprendimento, un apprendimento che spesso misuriamo in base agli obiettivi raggiunti. Sappiamo fare spesso diventa il metro della nostra educazione

Esiste però, oltre all’educazione del saper fare, anche l’educazione del saper essere.

La prima educazione coinvolge pratica e teoria, la seconda educazione coinvolge pratica ed esperienza. Nella prima educazione siamo legati ai contenuti dell’apprendimento. Nella seconda al processo dell’apprendimento. Nella prima educazione ognuno è diverso, nella seconda educazione tutti sperimentiamo uno stesso processo: quello dell’essere pienamente umani, pienamente presenti.

Questi due processi di apprendimento possono procedere separatamente: a volte uno a scapito dell’altro. A volte uno ad integrazione dell’altro.

Questa integrazione è quella che dà alla nostra vita un senso di pienezza e soddisfazione: una ricchezza che nasce dal sentire di aver realizzato la propria vocazione.

Tanta dell’infelicità che proviamo rispetto al nostro lavoro quotidiano – che sia un lavoro retribuito o domestico – nasce dalla difficoltà di integrare questi due registri di apprendimento, queste due strade di conoscenza. Queste due forme di educazione.

Non si cura questa insoddisfazione, questa infelicità, aumentando il sapere del fare ma nutrendo il sapere dell’essere. Quella educazione del cuore che ci insegna che la nostra gioia e il nostro dolore non dipendono dai nostri successi e dai nostri errori ma dalla relazione che abbiamo con ciò che avviene.

Praticare l’educazione del cuore è semplice: richiede gentilezza, precisione e presenza. E’ quello che facciamo con qualsiasi pratica di consapevolezza.

I modelli economici, politici, finanziari, i media, il sistema educativo e perfino le attività di intrattenimento stimolano continuamente la competizione, l'eccitazione e le emozioni basate sugli impulsi e questo ha conseguenze impensabili rispetto a come pensiamo a noi stessi, a come "conosciamo noi stessi" e a come ci rapportiamo gli uni agli altri. Paul Gilbert

Pratica del giorno: [Addolcire, confortarsi, aprire](#)

GIORNO 27: Fidarsi di ciò che emerge

C'è un momento fondamentale nelle nostre giornate: il momento in cui accade qualcosa di imprevisto o di indesiderabile.

In quel momento abbiamo tre tendenze: rimaniamo bloccati, "scappiamo" più o meno metaforicamente, oppure attacchiamo l'indesiderabile cercando di trasformarlo in qualcosa di desiderabile.

Dietro a queste tre reazioni – che sono prima di tutto fisiche – e che possiamo riconoscere come senso di blocco, torpore o agitazione, sta molta della storia della nostra vita e delle nostre difese.

Dietro – di sottofondo – sta una profonda convinzione – solo io so cosa va bene per me e quindi meglio non fidarsi di ciò che emerge. Da qui partiamo per ridurre la nostra consapevolezza in modo da non accorgerci o combattere l'indesiderato che è entrato nella nostra vita. Questa convinzione è profonda e indimostrabile. E' quello che si chiama assioma: siamo convinti che sia così e basta. Si nutre di una lunga lista di convinzioni accessorie: "solo una mamma sa cosa va bene per il suo bambino", "lo che ti conosco so cosa va meglio per te" e così via. Una lista di affermazioni che prevengono la

possibilità che anche quello che non avevamo programmato sia una grande opportunità.

Inizia così l'infinita correzione della nostra vita.

E se oggi, per un solo giorno, facessimo ciò che ci sembra impossibile fare per tutta la vita? Se oggi ci fidassimo di ciò che emerge e lo esplorassimo con interesse e curiosità, senza pregiudizio?

Fidarsi significa avere quella fiducia che ci permette di entrare nel mare del cambiamento. Ciò che emerge si riferisce invece alla complessità di quei processi che emergono spontaneamente da fattori sottostanti. Gregory Kramer

Pratica del giorno: [Accettare ciò che non vogliamo](#)

GIORNO 28: Trattenerne, aggrapparsi e essere intimi

Credo che essere intimi, provare intimità sia una benedizione. Improvvisamente la paura si scioglie e quella continua domanda che è sempre attiva dentro di noi "Sono al sicuro?", "Sta andando tutte bene?" ci abbandona nella rassicurazione fiduciosa che l'intimità offre.

Sia l'intimità con gli altri che l'intimità con noi stessi.

Così è importante essere consapevoli di quei piccoli, grandi, nemici dell'intimità che ospitiamo nella mente.

Trattenerne, aggrapparsi è un nemico dell'intimità. Più forziamo la vicinanza e più provochiamo il ritiro. All'inizio questa affermazione può sembrare controintuitiva tanto siamo abituati a costruire l'intimità che desideriamo e tanto siamo abituati ad una spinta di avidità nei confronti di questo tesoro. Ma ciò che è intimo, per essere tale, ha biso-

gno di nascere dalla libertà, da un movimento di protensione e non da una spinta di possesso.

Così, come nella pratica la nostra attenzione e il nostro contatto hanno bisogno di gentilezza, per portarci all'intimità con l'esperienza, nelle relazioni, sperimentiamo intimità quando permettiamo che sia la gentilezza e la libertà a costruire il legame.

Se lasciamo andare l'aggrapparsi, l'esperienza relazionale diventa immediata. Immediata significa che non c'è niente che si frappone, non c'è l'avidità né la paura a separarci. Questa immediatezza non è personale né costruita. E' una intimità che, nella sua non costruzione rivela la virtù del vuoto in cui stare nell'esperienza. Gregory Kramer

Pratica del giorno: [Protendersi](#)



LA TRANSIZIONE TRA AMMORBIDIRE IL CUORE E APRIRE LA MENTE

Cambiare strategia

Spesso immaginiamo di dover o voler percorrere una strada per ottenere qualcosa: una soluzione, un cambiamento oppure un risultato. Una strategia insomma.

Fin qui non c'è nulla di strano.

La cosa strana arriva quando, malgrado la nostra strategia, non otteniamo ciò che vogliamo. In quel momento, anziché cambiare strategia, raddoppiamo gli sforzi.

Come se fosse impensabile l'idea che sia la strategia a non funzionare. Mettiamo in relazione la mancanza del risultato sperato con il nostro impegno insufficiente. Questo dà un'idea della fiducia che riponiamo nei nostri pensieri. Solo così si spiega la nostra riluttanza ad abbandonare una strategia che non funziona.

Se una strategia non funziona è inutile rimuginarci sopra: bisogna cambiarla.

Questa rigidità di pensiero è lo specchio della nostra insicurezza e della tensione del nostro corpo. Se il pensiero è rigidamente attaccato ad un'unica strada e non riusciamo a vedere alternative, non cerchiamo nella mente: troveremo solo conferme delle nostre idee. Vagheremo a lungo per rimanere nello stesso posto.

Rendiamo più flessibile il corpo e ci verranno in mente idee nuove.

I miei pensieri possono vagare: i miei piedi stanno sulla terra.
Alexander Lowen

