

# Volersi bene (almeno un po')



# Volersi bene (almeno un po')

## La storia dei demoni

Mi è tornata in mente una storia che ho letto tempo fa che descrive bene la sensazione di inadeguatezza che emerge a prescindere dalle reali circostanze. Noi siamo come una barca, di cui siamo i timonieri. Nella stiva di questa barca dormono dei demoni che rimangono calmi fino a che la nostra navigazione non ci spinge



# La storia dei demoni



ge in aree proibite. Le aree proibite sono quelle che escono dalla nostra consueta comfort zone (che poi non è davvero tanto confortevole). Se facciamo qualcosa di diverso, qualcosa di nuovo possiamo percepirlo come pericoloso e così i demoni salgono sul ponte di comando per convincerci a tornare sulla rotta consueta. I demoni sono nati dalle esperienze negative e hanno lo scopo di proteggerci facendoci paura.

Occuparsi di noi può essere vissuto come una faccenda piuttosto pericolosa. Richiede allentare il controllo sugli eventi esterni, guardare con attenzione che cosa succede nella nostra vita. Richiede spazio e tempo e non sappiamo che risultato potrà portare. Così tutte le volte che vorremmo prenderci del tempo per noi i demoni che dormono nella stiva salgono in coperta e ci invitano a proseguire nella rotta consueta: il solito impegno che ci sembra offrire una vita tranquilla e rassicurante. Una vita nella quale non c'è tanto spazio per noi perché i demoni sono convinti che sia pericoloso e convincono anche noi della stessa cosa.

## **Il mare è grande**

Il mare però è grande e vediamo altre barche in cui il timoniere fa delle cose diverse. Cose che vorremmo fare anche noi, se non avessimo quei demoni che ci spaventano. Per esempio potremmo desiderare di arrivare in un porto e riposarci, proprio come vediamo fare ad altre imbarcazioni. E invece, costretti da questi demoni, continuiamo a navigare.

Fino a che il timoniere decide di obbedire ai demoni - che poi vuol dire obbedire alla paura - siamo costretti a procedere in

questo modo. Ma ad un certo punto decidiamo di correre questo rischio e decidiamo di arrivare in porto e attraccare come vediamo fare ad altre barche. I nostri demoni fanno un gran baccano ma stavolta non ci facciamo condizionare. E scopriamo così che non succede nulla. Anzi che era proprio tanto rumore per nulla. Che prendersi del tempo per sé non comporta nessuna tragedia.

### **Non è una questione di genere**

Prendersi del tempo per sé stessi non è una questione di genere. Uomini e donne fanno la stessa fatica a volersi bene, a prendersi cura dei propri bisogni, a darsi attenzione staccando dalle necessità della vita quotidiana. Come se occuparsi di sé stessi fosse un atto egoistico. E, invece, è un atto essenziale. Se non lo facciamo entriamo in una modalità di ostilità nei nostri confronti che, con il tempo, diventa una modalità ostile anche nei confronti degli altri. Dare attenzione non può essere un movimento a senso unico. Va insieme a ricevere attenzione. Se diamo attenzione agli altri senza darla a noi stessi finiamo per esaurire le nostre risorse. Uomini e donne hanno lo stesso tema: come occuparsi di sé stessi, come volersi bene senza sentirsi in colpa?

### **Come andare a giocare a calcetto senza rimorso?**

*Tempo verrà  
in cui, con esultanza,  
saluterai te stesso arrivato  
alla tua porta, nel tuo proprio specchio,  
e ognuno sorriderà al benvenuto dell'altro*

*e dirà: Siedi qui. Mangia.*

*Amerai di nuovo lo straniero che era il tuo Io.*

*Offri vino. Offri pane. Rendi il cuore*

*a se stesso, allo straniero che ti ha amato per tutta la tua vita, che hai ignorato*

*per un altro e che ti sa a memoria.*

*Dallo scaffale tira giù le lettere d'amore,*

*le fotografie, le note disperate,*

*sbuccia via dallo specchio la tua immagine. Siediti. E' festa:*

*la tua vita è in tavola. Derek Walcott*

### **Il demone dell'errore**

C'è un'altra ragione che ci spinge ad evitare questa intimità con noi per sostituirla alle azioni. È la paura di accorgersi che c'è qualcosa che non va. Fino a che siamo attivi ci sentiamo adeguati ma quando iniziamo ad esplorare abbiamo paura di incontrare altri demoni, quelli che raccontano solo i nostri errori. Quelli che vedono solo i nostri difetti. Quelli che facciamo tacere mostrandogli quanto siamo capaci nella vita quotidiana. Quei demoni lì, prima o poi, vanno incontrati. Se non li incontriamo saremo costretti a vivere una vita dedicata solo all'azione, senza porti in cui attraccare. E per incontrarli non basta la consapevolezza. È necessario l'affetto.

La consapevolezza è un'arma a doppio taglio: ci mostra quello che c'è e, a volte, non fa per niente piacere vedere quello che c'è (è per questo che evitiamo di vederlo in tutti i modi). È per questo che la consapevolezza non può essere solo un'esperien-

za di presenza ma deve essere anche una esperienza di pienezza, di affetto. Perché altrimenti ci sembrerà troppo cruda la verità su di noi e cercheremo di sfuggirla per paura di guardare in faccia noi stessi. Lo straniero che abbiamo dimenticato e che ci conosce perfettamente. Quello straniero che aspetta di tornare a casa, di vederci attraccare in porto. Quello straniero che non aspetta altro che di diventare conosciuto e amato.

### **Volersi bene è un percorso**

Così volersi bene è un percorso che inizia con la consapevolezza e arriva alla compassione. Un sentimento che è ben diverso dalla pietà. Se la pietà ci mette in una posizione di superiorità, la compassione verso noi stessi nasce da una posizione di intimità e fiducia. Intimità con il nostro bisogno e fiducia nella nostra possibilità di realizzare ciò di cui abbiamo bisogno. È un percorso anche perché i sentimenti sono come il pane, vanno fatti e rifatti ogni giorno e ogni giorno sono diversi. Proprio come accade in una relazione sentimentale, volersi bene non succede in un attimo: ci vuole del tempo per imparare a volersi bene e vedere questo affetto crescere e fiorire.

### **La storia dei bulbi**

L'anno scorso nella pratica gratuita di meditazione prima di Natale ho fatto un regalo. Ho raccolto i bulbi che pianto ogni anno e ho regalato un bulbo a ciascun partecipante perché è necessario coltivare - bhavana - coltivare le qualità della nostra mente originaria. Qualità che includono l'amore e il rispetto verso noi stessi. Li ho regalati perché le persone si ricordassero che quello che è fiorito per me fiorisce per tutti, se solo

viene messo a dimora. E poi perché i bulbi hanno una forza straordinaria. Puoi tenerli fuori dalla terra, al buio, per anni ma quando incontrano delle condizioni favorevoli fioriscono. Proprio come i semi che, dentro di noi, aspettano di germogliare.

Come coltivare?

Come coltivare è una buona domanda che non ha una risposta semplice. A me piace molto la risposta di questa poesia di Naomi Long Madgett

*Se fossi in te, non curerei troppo la pianta.*

*Quelle attenzioni premurose potrebbero danneggiarla.*

*Smetti di zappare e lascia riposare il terreno e aspetta che sia secco prima di bagnarlo.*

*La foglia trova da sola la propria direzione; ...*

*dalle la possibilità di cercare il sole per conto suo.*

*Troppi stimoli e una tenerezza troppo assillante arrestano la crescita.*

*Dobbiamo imparare a lasciare in pace le cose che amiamo.*  
Naomi Long Magdet

### **Una confusione fondamentale**

C'è una confusione essenziale rispetto all'amore nei confronti di sé stessi. La confusione è che amarsi significhi essere egoisti. O peggio, dei mostri egoisti. Questa confusione è alimentata dal narcisismo che sembra una caricatura agli effetti deleteri dell'amore nei confronti di sé stessi.

Nel narcisismo però si ama un'immagine di sé stessi che spesso ha il compito di coprire una sottostante sensazione di disvalore. Il narcisista ama la sua immagine perché ha poco contatto profondo con sé stesso. E questa, in effetti, può diventare una sorta di caricatura dell'amore. Ma l'amore nei confronti di sé stessi è proprio toccare quella radice intima e profonda, che spesso nascondiamo agli altri e dirci "Vai bene così". "Non devi dimostrare niente a nessuno. Vai bene così come sei, con graffi, strappi e lucente bellezza". Sì perché dentro c'è una lucente bellezza che illumina quello che facciamo. E se non amiamo, rispettiamo, onoriamo quella lucente bellezza anche il nostro amore per gli altri diventa condizionato. Condizionato dal desiderio di essere approvati, ammirati, amati.

Abbiamo bisogno di partire da lì. Dall'amore per come siamo, non dall'amore nei nostri confronti a patto di migliorare. Non dall'amore nei nostri confronti a patto di vincere. A patto di essere bravi. A patto della prova inconfutabile del nostro valore.

Proprio da quell'amare se stessi senza condizioni. Come potrebbe essere altrimenti? Che amore sarebbe se fosse condizionato al realizzarsi di fatti che molto spesso non dipendono da

noi? Come possiamo dire di amarci se per farlo abbiamo bisogno di un altro che ci ami?

Tranquillizziamoci: tutto questo non è un iperbolico egoismo: è quella accettazione di base da cui partire per amare gli altri. Anche loro così come sono. Senza patti verso il miglioramento. Non c'è altra vita che questa.

Come farlo in pratica e non in teoria? Ascoltati: se dentro c'è un ritornello di biasimo nei tuoi confronti o nei confronti degli altri, può darsi che ci sia del lavoro da fare. Quello è la segreta pazzia. Se c'è amarezza per ciò che non è stato, quello è il segnale d'allarme. Poi, amando arriverà una benefica dolcezza. Non pensare che il biasimo sia il passo conclusivo dell'amore nei tuoi confronti. È solo l'ouverture.

E cos'altro può essere l'amore se non una segreta pazzia, una opprimente amarezza e una benefica dolcezza. William Shakespeare

### **La cura per gli altri include e nasce dalla cura di sé.**

“La cura per gli altri include e nasce dalla cura di sé”. Potremmo declinare questa frase in tanti modi diversi. Potremmo partire da “Ama il prossimo tuo come te stesso” per arrivare a “Non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te”: il risultato però non è molto diverso. Anche se per molte persone questo sembra essere il primo degli scogli della relazione: se curano gli altri (o l'altro) non curano sé. Se curano sé non curano l'altro. Come mai questa apparente scissione tra noi e gli altri?

In psicologia si parla della capacità di accettare sé stessi come un precursore della possibilità di accettare gli altri. Già lo stesso Sigmund Freud, molto prima di Carl Rogers ne parlava raccontando il caso di Schreber, uno dei più conosciuti e studiati casi clinici di Freud.

Schreber non era stato un paziente di Freud ma un magistrato molto capace che, a causa di un disturbo paranoico, aveva passato dieci anni in una clinica per malattie mentali. Una volta uscito aveva pubblicato un diario che raccontava con intelligenza e acume la sua malattia e Freud aveva lavorato su questo libro, trasformandolo in un caso clinico esemplare del disturbo paranoico. Nella paranoia il paziente proietta sugli altri parti non accettabili di sé stesso. La guarigione consiste proprio nel ridurre la proiezione e nell'aprire uno spazio di accettazione di queste parti interne, fino ad allora considerate inaccettabili. Nonostante la consapevolezza che l'accettazione fosse un processo psicologico fondamentale per la riduzione della proiezione, questo tema non fu sviluppato in maniera particolare nel pensiero di Freud mentre divenne il cardine della psicologia di Carl Rogers. Proiettare parti di noi sull'altro può anche essere alla base della confusione che facciamo tra curare noi e curare l'altro. A volte può sembrarci che curare l'altro sia la stessa cosa che curare noi ma non lo è. E, nel tempo, trasforma la relazione in un luogo che impoverisce invece che arricchire.

### **L'incontro tra la Croce Rossa e il bisogno**

Molte relazioni diventano lo spazio in cui si struttura una modalità di cura senza reciprocità. Ci affascina e ci lega l'ammirazione di una persona e la sua gratitudine tutte le volte che facciamo qualcosa per lui o per lei. E non riusciamo più a creare vere situazioni di reciprocità. Contrariamente a quello che si potrebbe pensare il ruolo di Croce Rossa non è esclusivamente femminile. La tendenza ad impostare la relazione affettiva come una relazione di dipendenza è ancora forte e diffusa e nasce dalla nostra idea che, l'amore, sia dipendenza. Peccato perché l'amore dovrebbe essere, prima di tutto, reciprocità e non dipendenza.

### **Carl Rogers e l'accettazione**

Per Rogers quello che ci consente di definire buona la nostra vita è la possibilità di realizzare pienamente il nostro potenziale umano, una possibilità che si realizza solo a partire dal coraggio di essere chi siamo davvero. Un coraggio che richiede, ovviamente, una piena accettazione di noi stessi. Come potremmo infatti realizzare le nostre potenzialità se non con una piena conoscenza e accettazione dei nostri limiti e delle nostre risorse? Carl Rogers si spinge ancora più in là e afferma che, perché il cambiamento sia possibile (e quindi non solo perché sia possibile la crescita), è necessario partire da una piena accettazione.

Il paradosso è che solo se posso accettarmi come sono mi sarà possibile cambiare. Carl Rogers

Il ruolo centrale dell'accettazione non è relativo solo alla crescita personale ma è fondamentale anche nello sviluppo e nel-

la maturazione delle relazioni. La relazione infatti è essenziale per la nostra crescita personale ed è anche il territorio in cui misuriamo la nostra maturità e immaturità rispetto alla possibilità di accettare le cose così come sono e le persone così come sono. Due aspetti che spesso si scontrano con i nostri intenti di miglioramento e con le tante false credenze che abbiamo costruito attorno al miglioramento.

### **I'm not perfect... But I'm enough**

Per parafrasare Rogers non siamo certamente perfetti ma come siamo è sufficiente: sufficiente per crescere e sufficiente per avere una buona vita. Spesso il termine crescita viene oscurato dal termine miglioramento. Il miglioramento è l'affinarsi di un aspetto o di una capacità attraverso l'allenamento, la cura e la disciplina. Sottintende una idea di svalutazione che spesso viene confusa e negata. E alimenta un atteggiamento competitivo. Se dobbiamo migliorarci vuol dire che come siamo non è sufficiente o non è abbastanza. Il concetto di crescita invece disegna l'evoluzione del nostro potenziale umano senza un termine di paragone. Cresciamo a partire dal piccolo perché siamo umani e non perché siamo insufficienti e questa sfumatura fa una differenza fondamentale.

*Ci salva sempre ciò che è più piccolo. Io personalmente ho pochissime cose  
in fondo alla mia tasca: uno o due sorrisi, due o tre frasi spigolate in qualche libro.*

*Mi porto dietro una piccola scatola (...).  
Non apro di frequente questa scatoletta.*

*La apro solo di tanto in tanto, perché non si alteri nulla,  
ma lo sguardo che getto al suo interno  
ha la lunghissima durata dei fulmini e ne traggio un senso di eternità. C. Bobin*

C'è un'altra differenza che è fondamentale: il concetto di miglioramento mette in secondo piano l'idea della relazione. Il miglioramento è rispetto ad uno standard individuale, rispetto all'essere una persona migliore. Nella crescita il processo ha una valenza relazionale. Sono le relazioni che abbiamo con il mondo esterno e interno che facilitano o ostacolano la nostra crescita: una crescita di cui siamo responsabili ma che non dipende tutta da noi.

Rogers definisce magnificamente questo concetto, rispetto alla relazione terapeutica

Nei primi anni di lavoro (come psicoterapeuta) mi chiedevo "Come posso curare o cambiare questa persona? Adesso mi pongo la domanda in maniera diversa "Che tipo di relazione posso offrire a questa persona perché realizzi la sua crescita personale? Carl Rogers

### **Come coltivare la reciprocità?**

Quello che manca spesso è una educazione alla reciprocità nella relazione. Sappiamo essere empatici ma la nostra empatia può diventare una trappola che ci fa sentire in colpa ogni volta che avremmo il diritto e il bisogno di fare qualcosa per noi. Sappiamo essere generosi ma la generosità, se manca la reciprocità, finisce per diventare la prima fonte di distanza dentro



una relazione. Siamo educati a riconoscere i nostri bisogni, a riconoscere il bisogno dell'altro ma non abbiamo una educazione che metta in relazione il nostro bisogno con il bisogno dell'altro. Il nostro desiderio con il desiderio dell'altro. I nostri valori, i nostri obiettivi con i valori e gli obiettivi dell'altro. Diamo per scontato che la sensibilità reciproca cresca spontaneamente ma non è così.

Le ragioni possono essere molte ma io credo che una delle ragioni più forte sia quella storica. Impariamo ad amare in una relazione in cui siamo subalterni. E per moltissimo tempo continuiamo a vedere i nostri genitori come molto più potenti di noi. La reciprocità con i genitori è un aspetto che spesso arriva solo con la loro senilità, quando ormai non possiamo più parlare di reciprocità ma solo di inversione del bisogno. Sono loro che hanno bisogno di noi e non più noi che abbiamo bisogno di loro.

La reciprocità la dovremmo imparare con i fratelli, merce sempre più rara e difficile nella nostra cultura. Molto spesso non è possibile impararla con loro perché la relazione con i fratelli è attraversata dalla gelosia e dalla competizione. A volte dall'iper-competizione. Questi aspetti – la dipendenza, la gelosia, la competitività – rischiano di incidere, se non sono elaborati, nella nostra capacità di stare in relazione e di stare in una relazione nutrita di reciprocità. In questo senso l'esperienza del seminario è – o può essere – l'esperienza di una crescita tra fratelli. Non priva, probabilmente, della competizione ma arricchita dalla possibilità di andare oltre alla competizione

Distratti da noi, fino a diventare perfetti sconosciuti a noi stessi, ci arrampichiamo ogni giorno su pareti lisce per raggiungere modelli di felicità che abbiamo assunto dall'esterno e, naufragando ogni giorno, perché quei modelli probabilmente sono quanto di più incompatibile possa esserci con la nostra personalità, ci incupiamo e distribuiamo malumore, che è una forza negativa che disgrega famiglia, associazione, impresa, in cui ciascuno di noi è inserito, perché spezza la coesione e l'armonia e costringe gli altri a spendere parole di comprensione e compassione per una sorte che noi e non altri hanno reso infelice. Umberto Galimberti

### **Essere consapevoli della reciprocità**

Essere consapevoli della reciprocità non è affatto facile. È materia sottile e molto spesso para-verbale. Possiamo diventare consapevoli di un ostacolo alla reciprocità ogni volta che proviamo senso di colpa, vergogna, biasimo, gelosia e invidia. Questi sono infatti sentimenti che indicano una tensione relazionale, con qualcuno in particolare o nella nostra socialità allargata. Più questi sentimenti sono presenti più dovremmo considerare l'ipotesi di avere una difficoltà nell'area della reciprocità. Portare la consapevolezza a questi sentimenti non è semplice. Metterci in competizione è stato lo stile educativo dei miei genitori: convinti di fare bene per il nostro futuro, hanno fatto male alla nostra vita. Abbiamo litigato come solo dei fratelli sanno fare: a morte. Ci siamo fatti dispetti, siamo stati crudeli, abbiamo fatto finta di volerci bene, ci siamo ignorati. Abbiamo fatto di tutto nello scibile delle relazioni. Incluso lasciarsi. Ho imparato con il tempo cosa vuol dire essere fra-

telli. E poi cosa vuol dire volersi bene. I miei fratelli non sanno di essere stati miei maestri di pratica per tanto tempo. Non potevo rassegnarmi a quello che c'era tra noi e, soprattutto, non potevo rassegnarmi a quello che non c'era tra noi. E, quindi, non potevo che passare da loro per vedere quello che risvegliavano in me.

### **Il primo passo è sempre la verità**

Abbiamo bisogno di una immagine ideale di noi. Per questa ragione facciamo fatica a dirci la verità, perché la verità non è ideale. È reale. Ho avuto bisogno di sapere che mi sarei voluta bene di fronte a qualsiasi verità – che potevo accettare qualsiasi verità su di me – per poter iniziare a vedere la verità. Perché se non siamo sicuri che ci accetteremo, non diremo a noi stessi come stanno davvero le cose. Ci racconteremo una storia, come faceva il magistrato Schreber. E più siamo intelligenti e più la nostra storia sarà difficile da smontare. E io, a volte, sono davvero molto intelligente.

L'ho imparato proprio dall'inizio, perché il primo passo è, sempre, partire da sé stessi e trovare parole precise per esprimerti mentre l'altro ti ascolta

### **Una lettera dalle vacanze 2019**

Lo scorso anno ho passato le vacanze estive con i miei genitori. Non sono andata altrove ma sono stata con loro. Non sapevo, in quel momento, che sarebbe stata l'ultima estate passata insieme a mio padre, che è mancato poche settimane fa. Ho capito che volersi bene non può prescindere dal volere be-

ne a loro, dal fare pace con quella silenziosa guerra che ognuno di noi ha con la propria famiglia.

Come dice Jon Kabat-Zinn “Quando si comincia a praticare, il nostro passato, qualunque esso sia stato, il dolore e la sofferenza che ha comportato, tutto questo diventa la base da cui partire per stare nel momento presente con consapevolezza, equanimità, chiarezza e sollecitudine. Abbiamo bisogno del nostro passato: rappresenta l'argilla non ancora cotta nella fornace sul tornio del vasaio. Il lavoro e l'avventura di tutta una vita è quello di non rimanere intrappolati né nel passato, né nelle nostre idee e concetti ma di rivendicare l'unico momento che abbiamo veramente, che è sempre questo. Prendersi cura di questo momento può avere un significativo impatto su quello successivo e quindi sul futuro: il nostro e quello del mondo. Se possiamo essere consapevoli di questo momento, possiamo fare in modo che il prossimo momento sia davvero differente, anche in modo creativo, poiché, grazie alla nostra consapevolezza, sapremo evitare di far pesare su di esso altre aspettative. Jon Kabat-Zinn

*Questi giorni di vacanza passati con i miei genitori – nel paese della mia infanzia – sono stati molto istruttivi. Sono sempre scappata dal paese, dalla curiosità del paese e, in qualche modo, sono sempre scappata anche da loro. Così tornare e fermarmi è stato intenso, come un ritiro vipassana. Avevo sempre avuto l'idea che se mi fossi fermata lì sarei appassita, in una vita fatta di cose troppo piccole. Forse è vero però ho*

scoperto, tornando e fermandomi, che nuove cose sono fiorite.

Ho risposto ad una domanda fondamentale su di me e su di loro. Mi amano e li amo? Può sembrare strano ma questa domanda, centrale, secondo me sta dentro molte persone. Dentro molti bambini che scambiano il rimprovero come la prova che non sono amabili. Sono tanto diversa da loro, per carattere e per cultura, e la mia diversità è sempre stata scomoda per tutti. Eppure sì, li amo e loro mi amano. E questo finalmente amarsi, dopo tanti anni, ha fatto fiorire una maggiore fiducia nella mia capacità di rimanere intima (ho scoperto che per molte persone la certezza dell'amore con i genitori arriva tardi, tardissimo come a me!). Non voglio essere trattenuta però ho capito che posso dire quando voglio andarmene, senza avere la sensazione di scappare. È fiorita la consapevolezza che l'amore ha un ritmo di distanza e vicinanza e che anche i fuggitivi come me amano. Spesso ci vuole una vita per capire che, alla base, c'era amore. Qualche fortunato lo capisce subito. Qualche sensibile lo capisce ma rimane con il dubbio nel cuore. Io faccio parte di quel gruppo lì: capisco tutto ma mi rimane il dubbio nel cuore e non nella mente.

Sentire sciogliersi questo dubbio mi rende più forte e più libera. Strano a dirsi visto che l'intimità è fatta di legami. Eppure è così: non sono più suscettibile alle critiche perché amarli mi permette di amarmi. Io ero incastrata lì, nell'idea che, essendo una fuggitiva, ci fosse qualcosa di non amabile. Ho capito che fuggivo da me e che posso smetterla: non è mai troppo tardi per fermarsi nell'amore.

Un po' a catena – anzi come una reazione a catena – questa pace ha portato altra pace, con altre persone. E molta libertà con altre ancora, alle quali mi sono sentita libera di dire la mia, personale, verità.

Ho scoperto che la vera paesologia dell'Italia è la solidarietà. In questo paese piccolo, dove tutti si conoscono, c'è molta, moltissima, solidarietà. Per le cose piccole e le grandi. Se possono ti vengono incontro. Contenti di poterti aiutare. Perché hanno chiaro che, prima o poi, tutti possiamo avere bisogno. Nel mio fuggire invece ho sempre pensato che i bisogni siano responsabilità personale. È vero ma si può chiedere aiuto e ottenere risposta.

Così sono fiorite molte cose. Nell'ordine: la sensazione di saper amare e essere amabile (se avessi continuato a scappare sarebbe rimasto il dubbio); il gusto della solidarietà data e ricevuta (se non avessi chiesto aiuto sarebbe rimasto l'interrogativo); l'incontro con qualche vecchio compagno di scuola (a volte si invecchia bene, a volte no); la sensazione che non occorre scappare ma cadere nel presente con i piedi, la testa e il cuore; la sensazione che essere intimi non vuol dire essere trattenuti. Tutte cose che, in qualche modo sapevo e capivo già ma non nel cuore. Così, nel concludere questa lettera dalla prima parte delle mie vacanze, vorrei dirti che, forse, quello che ci lascia incastrati è la sensazione di non amare noi stessi. Quel dubbio primitivo che abbiamo nel cuore. Un dubbio che possiamo sciogliere quando smettiamo di scappare.

Tua Nicoletta

Reparenting ourselves. Ritiro dal vivo e home retreat 12 - 16  
settembre 2020

© Nicoletta Cinotti