

IMPARANDO A DANZARE SOTTO LA PIOGGIA...

*Una via possibile verso Casa.*

*“La vita non è aspettare che passi la tempesta, ma imparare a danzare sotto la pioggia.”*

*Mahatma Gandhi*

Vorrei cominciare con un bel sorriso, è il dono più grande che ho ricevuto dal mio percorso di crescita personale. Lo condivido.

Chi sono? Bella domanda, antica direi.

I grandi saggi del passato e anche quelli di oggi ci hanno speso un po' del loro ingegno e del loro cuore.

*“Nosce te ipsum”*, Conosci te stesso. Ci ho speso del tempo anch'io e, ti assicuro, ne è valsa la pena.

Vengo da un percorso di sofferenza ma, dimmi, chi non ne ha alle spalle? Ciascuno di noi possiede una storia, personale, fatta di ferite, ricevute e inferte, fatta di successi e di fallimenti, di paura e di amore. Anch'io, come te, sono caduto e ho maledetto il Cielo, per avermi fatto inciampare. Una parte di me si è rialzata, una parte di me è rimasta a terra, per buona parte della mia esistenza. Ho conosciuto il prato e i cocci, camminando sull'uno e sugli altri, zoppicando. Ne ricavo sollievo e sofferenza, sorrisi e pianto. Troppo pesante lo zaino dei miei ricordi, troppo. Appesantito dal mio passato non potevo più correre, figuriamoci “volare”.

Ti confesso, ho speso 25 anni della mia vita nell'odio, venticinque!

*Gautama il Buddha* così in proposito: *“Odiare è come bere del veleno sperando che il tuo nemico muoia”*.

Di veleno ne ho bevuto molto, riesci a immaginare come io mi sia sentito? Indovinato. Male, molto male.

Ogni conflitto interiore genera conflitti esteriori ed è così che un conflitto esteriore denuncia la presenza di un conflitto interiore. Io? Ero stanco, davvero stanco di essere in guerra e volevo pace. Quando mi sono accorto di non potercela fare da solo, ho ascoltato il mio cuore e ho scelto un professionista che ritenevo fosse in grado di ascoltarmi.

Oggi so che il 51% del lavoro è fatto quando riconosciamo di avere un problema e contattiamo qualcuno per farci aiutare.

Personalmente avevo bisogno di sentirmi visto e accettato, di essere riconosciuto, di essere amato.

Sul sentiero ho imparato che tutto questo era in MIO potere. Ho così inteso che IO potevo vedermi e accettarmi, che IO potevo riconoscere il mio valore e che IO avevo il potere di amare me stesso, e che se avessi imparato a farlo avrei conosciuto stabilità, centratura, indipendenza. Il mio equilibrio, non più appeso a un filo, non sarebbe più dipeso da qualcuno che, in modo totalmente indipendente dal mio volere, avrebbe potuto ritirare il suo amore per me.

Sì, avevo scoperto che era una questione di potere, di potere personale e di responsabilità.

Quest'ultimo è un termine che oggi mi è caro. Responsabilità è parola figlia del latino, viene da *habilitas respondentis*, significa abilità di risposta. Responsabilità è abilità di rispondere in modo adeguato alle richieste dell'ambiente.

La sofferenza non sta nei fatti, abita piuttosto l'interpretazione che diamo dei fatti stessi e l'ottimismo NON è un dono, è una scelta, un'abilità di risposta, una lettura del mondo che esprime una capacità di distinguere le cose (oggettività del mondo), dal rumore che fanno (soggettività della percezione). Quando le cose non vanno come vorremmo ci si arrabbia. Qualcuno ci ferisce, ci aspettiamo delle scuse e se queste non arrivano, andiamo in collera. Eppure può bastare poco per spezzare uno schema come questo, così depotenziante. Molto spesso è sufficiente 1) prendere contatto con le proprie emozioni (sto provando paura, rabbia, delusione...?), 2) riconoscere qual è il bisogno che abbiamo (essere visto, approvato, compreso, accolto...), per poi infine 3) imparare a esprimere il bisogno riconosciuto. Ti faccio un esempio: *“Quando ho saputo che non mi hai invitato alla tua festa di compleanno, la cosa non mi è piaciuta affatto.*

*Mi sono sentito rifiutato, siamo amici da così tanti anni, mi sono sentito umiliato, ingiustamente. Ho bisogno di capire, ho bisogno di fare chiarezza su questa cosa”.*

Il passo successivo 4) consiste nel fare una richiesta concreta e assai specifica: *“Saresti disposto a spiegarmi il perché della tua scelta?”*

Questa componente finale fa riferimento a ciò che vogliamo dall'altra persona, una spiegazione o un comportamento che potrebbe arricchire la nostra vita o rendercela migliore, o semplicemente più accettabile. Lo so, è impegnativo, ci mette in gioco, e tutto ciò che richiede responsabilità, richiede impegno, sta a te scegliere di mettercelo.

Quello che ho scoperto e che vorrei che anche tu sapessi, è che la serenità non “accade”, si sceglie.

Ciò che credo del mondo, determina l'esperienza che ho del mondo stesso. L'Universo è uno specchio oltremodo nitido che riflette in modo impersonale e neutro i nostri ringhi e i nostri sorrisi. L'Universo risponde semplicemente alla qualità dell'energia da noi emessa, si comporta come l'eco, restituisce e moltiplica il peso di ciò che pensiamo, facendocene fare esperienza.

Ci vuole competenza, la vita chiede che noi si diventi esperti delle sue leggi.

Che nessuno si aspetti sorrisi se si aggira per il mondo ringhiando!

È così, ci vuole competenza.

*Ashram* significa “lavoro su se stessi”, chiunque di noi ricerchi il significato della vita, chiunque si interroghi su come o cosa fare per muoversi verso campi di maggiore felicità, ebbene chiunque faccia questo, è di per sé un *Ashram*, un luogo sacro di meditazione e preghiera.

Capire la vita è capire chi siamo. Capire chi siamo, dà un senso alla vita, dà una direzione. Come il protagonista della poesia intitolata *“William Goode”* tratta dall'*Antologia di Spoon River*, anch'io ho girato di qui e di là a lungo, senza capire il senso delle cose, sempre tentando di trovare il sentiero, e in molti mi hanno messo all'indice. Conosco il peso del giudizio altrui, tuttavia oggi so quanto fosse greve e grave il giudizio che io stesso ponevo sulle mie spalle. Ho scoperto che TUTTI nutriamo convinzioni su noi stessi fortemente limitanti, delle menzogne che più o meno consapevolmente pensiamo essere vere. Tecnicamente vengono definite CLP Credenze Limitanti Primarie. E' un pensiero di fondo, spesso inconscio. Crediamo di essere inadeguati, di non valere abbastanza, di essere colpevoli, siamo convinti di essere indegni d'amore, senza sapere bene perchè!

Quando, durante la mia formazione, ho condiviso ad alta voce ciò che credevo di me e che non volevo che di me nessuno sapesse, ho scelto con coraggio la mia nudità, accogliendo con stupore quella altrui. Tutti, noi tutti avevamo rinunciato alla maschera. Tutti spogli nella nostra vulnerabilità scelta. Tutti, grazie a questa verità permessa, un po' più forti, un po' più autentici.

Indossiamo maschere per difenderci, per compensare un senso di indegnità, per apparire più di ciò che pensiamo di essere ma, nel coraggio, nella fiducia, nell'amore, appariamo per ciò che siamo, esseri meravigliosi, splendidi angeli solo dimentichi delle proprie ali.

Ciò che ti propongo è un cammino di consapevolezza, di conoscenza, di ricordo di Chi sei. Un processo alchemico di trasformazione, una crescita, un passaggio graduale dalla menzogna alla tua Verità personale.

Ti offro con il cuore accoglienza, relazione, uno specchio vivo in cui potrai riconoscerti, sentendoti visto, ascoltato con attenzione, compreso, non giudicato. Ti offro uno spazio protetto di crescita comune, uno spazio del cuore all'interno del quale rendere accettabile con amore ciò che si ritiene inaccettabile di sé.

Ti offro il mio servire, unendolo al tuo, per nutrire insieme l'idea più alta che noi si possa di noi stessi concepire.

Noi, siamo Crisalidi d'Angelo, e tutto questo va solo ricordato.

*Alberto Pomari*