

Indira Marcella Valdameri

PANE AMORE E
CONSAPEVOLEZZA



*UN PERCORSO PRATICO E SPIRITUALE
PER GENITORI ED EDUCATORI
PASSATI, PRESENTI E FUTURI*



Anima Edizioni

COLLANA

MANUALI PER L'ANIMA

Indira Marcella Valdameri

PANE AMORE E CONSAPEVOLEZZA

*Per Corso pratico e spirituale per genitori
ed educatori passati, presenti e futuri*

Anima Edizioni

© Anima Edizioni, 2020

© Indira Marcella Valdameri, 2020

Immagine di copertina: AdobeStock_ SUGIYARTO

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. Per i diritti di utilizzo contattare l'editore.

Direzione: Jonathan Falcone

Redazione: Camilla Ripani

Amministrazione: Loredana Brondin

Impaginazione: Emanuele Bellisario

Editing: Angela Falcone

ANIMA s.r.l.

C.so Vercelli 56 – 20145 Milano

e-mail: redazione@animaedizioni.it

www.animaedizioni.it

I edizione Anima luglio 2020

Ristampe:

Tipografia Italgrafica

via Verbano, 146

28100 Novara

*A Luca e a Silvia
perle uniche che impreziosiscono la mia vita*

*A Cloe
diamante luminoso che irradia gioia e candore*

Trasforma te stesso e trasformi il mondo

LO SAI CHE C'È UN FUTURO MIGLIORE E DIPENDE DA TE?

Lo sai che la felicità, il coraggio, la fiducia, l'amore sono lo stato naturale del tuo essere e che la pace e la libertà sono dentro di te, non fuori di te?

Lo sai che il vero potere è in ciò che sei e l'Essere è amore, rispetto, consapevolezza, manifestazione e condivisione?

Lo sai che la tua personalità è solo una piccolissima parte di te e non è la più sincera?

Lo sai che in te c'è un super controllore che stabilisce chi e come devi essere boicottando continuamente la tua espansione e realizzazione?

Lo sai che tu, i tuoi figli, i tuoi allievi o tuoi clienti siete eroi?

Questo è un viaggio integrale, spirituale e pratico, che fai con me, dentro di te, alla ricerca della dimensione interiore profonda dell'Essere affinché tu possa viverla con totalità nel tuo quotidiano e possa riconoscerla e coltivarla nei tuoi figli, nei tuoi studenti e nei tuoi clienti.

È giunto il tempo di cambiare rotta e di costruire insieme un'umanità nuova, consapevole delle proprie potenzialità, rivolta all'amore e alla vita.

Ho scelto di rivolgermi a te, che **stai diventando genitore**, perché proprio in questo periodo della tua vita, probabilmente, ti stai ponendo alcune domande e, facendolo, ti stai avvicinando alla tua Natura Essenziale.

Ugualmente mi rivolgo a te, che **sei già un genitore**, perché la responsabilità che sicuramente senti verso i tuoi figli ti chiede di essere di esempio e di sostegno. L'amore per loro ti sprona ad essere ogni giorno una persona nuova, ti obbliga a confrontarti con te stesso in modo inedito e ti permette di contattare e di esprimere quei sentimenti puri, delicati o potenti, che nella quotidianità spesso devi nascondere.

Infine mi rivolgo a te, che sei o che vuoi diventare un **educatore o un operatore della relazione d'aiuto** perché, oltre alle competenze specifiche che hai appreso nel tuo percorso formativo, sei consapevole che l'educazione non è il semplice insegnamento di una materia o di un me-

todo che l'educazione non è il semplice insegnamento di una materia o di un metodo, ma riguarda la formazione integrale delle persone a te affidate.

Quante volte abbiamo pensato o detto che così non si può andare avanti?

Che futuro possiamo dare alle nuove generazioni?

Me lo sono chiesto tante volte.

Ora è giunta l'ora, per me, di dare il mio contributo alla crescita e allo sviluppo di una nuova umanità; un'umanità di uomini e di donne più illuminata e giusta della nostra, che rompa questo sistema ormai obsoleto e soggiogante. Per farlo, sono convinta, è **necessario cominciare da noi rendendoci responsabili di chi siamo, di cosa pensiamo e di come agiamo.**

Questo libro, frutto e sintesi della mia esperienza di figlia, donna, compagna, madre, nonna, counselor olistico integrale e formatrice, è un percorso inedito che non credo nessuno abbia proposto prima di me, e che ho creato trovando i collegamenti e gli sviluppi possibili fra diversi studi e scuole di pensiero finora disgiunti uno dell'altro.

Un percorso di auto-conoscenza che non intende darti una visione scientifica della vita e tantomeno fornirti strategie di comportamento.

Voglio offrirti un nuovo punto di vista che legittima ed espande chi sei autenticamente per rompere lo status quo in cui vivi scegliendo ORA che tipo di persona vuoi essere e che genitore, educatore o operatore, vuoi diventare.

*Tu, i tuoi figli, i tuoi allievi e i tuoi clienti siete eroi!
Avete il diritto e il dovere di brillare più delle stelle!*

.....

Ogni tanto ti proporrò un esercizio pratico, una riflessione o una meditazione per accompagnarti in questo percorso di emancipazione. Ti consiglio di soffermarti e di esplorarti appieno sviluppando i temi proposti affinché la tua auto-conoscenza non sia solo intellettuale, bensì esperienziale: il sistema migliore per conoscerti di più.

Inoltre, ciò che propongo rispetto ai figli, essendo anche tu figlia/o, puoi leggerlo ed esplorarlo confrontandoti con te e con le tue dinamiche familiari fin dai primi anni di vita.

.....

Se sei un genitore o lo stai diventando ti consiglio di leggere questo libro insieme al tuo partner in modo che possiate crescere insieme e, attingendo alla vostra innata creatività, educare al meglio vostro figlio.

Per questioni di facile e veloce lettura, da qui in poi mi riferirò a te come genitore anche se sei un educatore (un insegnante, un counselor o svolgi professioni rivolte al benessere delle persone o al sociale), perché il ruolo non è così importante tanto quanto il compito che hai nell'accompagnare gli uomini e le donne di domani verso la propria autentica realizzazione.

Rivolgendomi all'essere umano in generale, o in particolare a te, lo farò alcune volte al maschile e altre al femminile per evitare espressioni tipo "lui/lei" e finali "o/a" che sono noiose e antipatiche.

Quando parlerò di bambini e bambine lo farò al maschile nella sua accezione neutra e, quando mi riferirò a loro, userò il termine "figlio-figli" anche riferendomi ai tuoi allievi, studenti o clienti e, come detto sopra, anche a te bambino o adolescente.

1. PERCHÉ FARE QUESTO PERCORSO

Conosci te stesso e conoscerai l'universo e gli dei.
Oracolo degli Dei

Chi guarda in uno specchio d'acqua, inizialmente vede la propria immagine. Chi guarda se stesso, rischia di incontrare se stesso. Lo specchio non lusinga, mostra diligentemente ciò che riflette, cioè quella faccia che non mostriamo mai al mondo perché la nascondiamo dietro il personaggio, la maschera dell'attore. Questa è la prima prova di coraggio nel percorso interiore.

KARL GUSTAV JUNG

1.1. FARE IL GENITORE O ESSERE UN GENITORE?

Fare il genitore è il lavoro più difficile che c'è e non ce lo insegna nessuno!

L'ho pensato e l'ho sentito dire tante volte da clienti, amici e conoscenti ma, in realtà, questa affermazione non è del tutto vera.

Se vuoi **fare** il genitore e avere un certo sostegno puoi trovare svariati corsi, libri e siti che offrono strategie di comportamento e soluzioni super valide per affrontare e superare situazioni particolari come capricci, iperattività, disturbi alimentari o del sonno, scarso apprendimento, difficoltà in caso di separazione o di lutto, e molto altro secondo la problematica che stai vivendo e secondo l'età evolutiva dei tuoi figli.

Pur non sminuendo tutto ciò, che in realtà è un ottimo supporto nei momenti di crisi, se formulassimo la frase da un altro punto di vista e af-

fermassimo: **Essere un genitore è il lavoro più difficile che c'è e non ce lo insegna nessuno**, allora questo potrebbe essere vero.

Da quanto ne so, non esistono scuole per diventarlo, e non perché non ci sia un certo interesse, ma perché essere un genitore non vuol dire entrare in un ruolo o svolgere un'attività. Per **essere un genitore lungimirante, autorevole e saggio** bisogna essere **adulti, svegli, completi, consapevoli delle proprie doti e dei propri talenti, così come dei propri automatismi e dei propri lati oscuri, al fine di comprendere e sostenere quelli dei propri figli.**

In altre parole per essere un valido genitore bisogna evolversi e, se vuoi essere un caposaldo per i tuoi figli, per prima cosa devi renderti maggiormente conscio dell'influenza che tu e il tuo comportamento avete sulla loro crescita.

Quindi: **prima di diventare genitori, bisogna diventare adulti** ed è questo il lavoro più difficile che c'è.

Essere adulti non è proporzionale all'età che si ha.

Essere adulti significa conoscere se stessi e agire secondo etica e coerenza, con determinazione e costanza, non come ramoscelli mossi dal vento in direzioni caotiche in base a situazioni e aspettative.

In questo libro ti accompagno passo dopo passo verso una maggior conoscenza di te con l'intenzione di sostenerti nel tuo percorso evolutivo al fine di essere, innanzitutto, un **adulto realizzato e autonomo nel trovare le risposte che cerchi** creando così la possibilità di diventare il genitore che hai sempre sognato e che vuoi essere.

Questo non perché non abbia soluzioni preconfezionate da offrirti, ma perché il mio compito, o se preferisci la mia mission, passa dal rispetto per te e per tutti gli esseri umani. Fornirti strategie di comportamento vorrebbe dire che non credo in te e nelle tue capacità, cosa che probabilmente ti sei sentito dire innumerevoli volte sia dagli altri sia da te stesso. Io, invece, penso profondamente il contrario e cioè che tu, come ognuno, **hai doti e qualità incredibili, etica personale, intelligenza intellettuale ed emotiva e tanta, tanta creatività.** Devi solo conoscere i meccanismi interiori che hanno determinato la tua personalità e il tuo carattere psicosomatico per andare oltre e **diventare consapevole della tua magnificenza.**

Sì, hai capito bene: della tua magnificenza!

Ognuno è molto di più di ciò che pensa e, soprattutto, è molto di più del ruolo che svolge nella vita.

Il corpo e la mente con tutta la loro intelligenza e capacità immense sono solo alcune parti di te, non sono te, o meglio, non lo sono del tutto; così come non sei la tua personalità che, dotata di svariate sfaccettature, concorre nel fornirti un'immagine personale di te permettendoti di relazionarti col mondo esterno e con la società.

Chi sei veramente, e chi sono i tuoi figli, è tutt'altra cosa e lo vedremo insieme strada facendo, ma già da ora puoi considerare la possibilità che ci sia una parte più profonda che vive in te: **testimone della tua esistenza e contemporaneamente partecipe e creatrice.**

Senza entrare in merito a dogmi o a credi religiosi, ma **volendo guardare la vita con religiosità, ovvero con sentimento**, chiamiamo questa parte più intima: Anima, Vera Natura, Natura Autentica, Natura Essenziale, Essenza... chiamala come preferisci, in fondo è solo una definizione che ci permette un discorso lineare e comprensibile. Io la chiamerò soprattutto Essenza, come fosse un aroma, un profumo che permea la vita di ognuno.

L'Essenza è la nostra natura originaria e autentica, il nucleo del nostro essere. Ha un sapore, un colore e una fragranza. Pur essendo qualcosa di sottile e raffinato è palpabile e percepibile con tutti i nostri sensi.

L'Essenza è la parte innata dell'essere umano, [...] non si può descrivere in termini di sensazioni, emozioni e pensieri, tuttavia è nel mondo, vive in esso insieme a tutto il resto. È come l'oro nella roccia: non è la roccia ma è nella roccia. Si trova nelle sensazioni, nelle emozioni e negli eventi mentali, ma non è nessuna di queste cose. I diamanti e gli smeraldi sono nella terra, ma non sono la terra, sono qualcos'altro. Lo stesso si può dire per l'Essenza dentro di voi: non è la carne, non è le emozioni, non è i pensieri, ma è incastonata in essi, è dentro di voi come l'oro nella roccia, come la gemma nella terra.

[...] L'Essenza è qualcosa di fisico che però non appartiene al corpo; è una specie di esistenza fisica a un livello diverso, che si esprime con una diversa modalità. Dio, l'Essenza dell'Essenza, è dovunque: è nel corpo

fisico, nelle sensazioni, nei pensieri, nell'animato, ma non è queste cose, è in esse ma non di esse.¹

Ogni volta ci sentiamo inadeguati, incapaci, non all'altezza della situazione e in qualche modo smarriti o, al contrario, ci sentiamo distaccati e superiori, in diritto di giudicare fatti e persone, è perché abbiamo perso la connessione con questa Natura Autentica e ci lasciamo dominare dalla personalità.

La nostra esistenza è costellata di eventi che in qualche modo abbiamo dovuto o dobbiamo affrontare e, seppur ci sforziamo di essere nel giusto, una parte di noi è sottomessa all'immagine che vogliamo avere e che vogliamo dare agli altri.

Vogliamo percepirci ed essere percepiti forti, adeguati, capaci ma, così facendo, ci conformiamo automaticamente al pensiero comune non prestando la giusta attenzione alle nostre percezioni e, spesso, nascondendo o disconoscendo emozioni, stati d'animo, sentimenti e ferite più profonde.

1.2. IL COMPITO DEL GENITORE

Quando i genitori mi portano in seduta i propri figli (fra i 12 e i 18 anni), chiedendomi di sostenerli nell'attraversamento di momenti difficili e ingarbugliati, li accolgo e li accompagno con infinito rispetto e amore perché questi giovani saranno gli uomini e le donne del domani e potranno concorrere a quel cambiamento planetario che tutti ci auguriamo; li sostengo nel passaggio fra l'adolescenza e la maturità con l'intento di far affiorare in loro doti e talenti autentici, coraggio e volontà, affinché diventino responsabili della scelte che faranno e della vita che condurranno.

A volte il cammino verso la propria presa di coscienza è facile e veloce, altre volte più difficile e lungo, e altre ancora, purtroppo, rimane a metà e non si conclude: non tanto per la mancata partecipazione del cliente (che è chiaro: è l'adolescente e non il padre o la madre) ma per le difficoltà che uno o entrambi i genitori incontrano nel momento in cui il

¹ A.H. Almaas (1999) *Il Cuore di Diamante*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT), p. 19 e 20.

proprio figlio, affermando se stesso, osa contestarli o tenta di allontanarsi dalle direttive familiari. A questo punto è facile che il genitore si senta in qualche modo tradito da me e, seppur lui stesso avrebbe bisogno di un sostegno, a volte decide di troncane la consulenza. Mi dispiace per questo, ma non posso fare altro che accettare la decisione presa confidando nel fatto che comunque un certo percorso con l'adolescente è stato compiuto e che ognuno ha il diritto di essere e di agire in base al proprio sentire.

Ogni individuo è unico e irripetibile e va rispettato.

Tuttavia, e proprio per questo rispetto – che va esteso a ognuno, grande o piccolo che sia – è giusto esplicitare che *il compito del genitore non è di plasmare i propri figli o di indirizzarli su cammini prestabiliti, ma di aiutarli ad essere ciò che già sono sostenendoli nel trovare autonomamente il proprio scopo e la propria missione nella vita, nel fare emergere in loro talenti e qualità essenziali, contribuendo così alla loro evoluzione e a quella della generazione cui appartengono.*

Non è vero che era meglio una volta, che i nostri avi erano migliori o più consapevoli di noi. Ogni generazione risponde al proprio presente storico e sociale e ogni generazione è diversa da quella precedente e concorre all'evoluzione di quella che verrà. Per questo è importante che tutti noi ci innalziamo diventando maggiormente consapevoli della nostra Natura Autentica, per noi stessi e per le generazioni a noi affidate.

Quindi, se sei d'accordo con me e vuoi **essere** un genitore capace di sostenere l'Essenza di tuo figlio, essere partecipe alla sua fioritura il più possibile armonica, **è importante che tu conosca innanzitutto te stesso**, i tuoi meccanismi interiori e quali eventi della tua vita li hanno determinati.

Sapere che un certo comportamento dei tuoi genitori o dei tuoi educatori (per quanto mossi dall'amore o dalla buona intenzione) ha potuto creare in te determinate **convinzioni limitanti, specifici tratti psicosomatici e una particolare personalità gestita e controllata da un Giudice Interiore onnipresente** – che, vedremo, frena la tua espansione – può aiutarti ad essere maggiormente responsabile del tuo comportamento di attuale o di futuro genitore. Conoscere i tuoi schemi interni, come e perché re-agisci in un determinato modo di fronte alle situazioni, ti porta ad essere un individuo più maturo e consapevole e quindi **un genitore**

autorevole, che è decisamente diverso dall'essere autoritario e opposto dall'essere libertario o accondiscendente.

Troppo spesso, di fronte alla difficoltà nell'educare i propri figli si tende a:

- **essere eccessivamente direttivi e imperativi** seguendo schemi rigidi che probabilmente tu stesso, da bambino o da adolescente, hai considerato inadeguati o dispotici;
- **lasciar loro troppa libertà** – memori delle imposizioni ricevute e desiderosi d'essere “democratici” – facendoli invece sentire abbandonati o soverchiati dalla precoce responsabilità;
- **troppo indulgenti e sentimentali** nel tentativo di guidarli con amorevolezza e protezione, col risultato di farli sentire piccoli e soffocati.

Essere autorevole significa agire nel giusto, capaci di fornire un solido sostegno, degni di stima e di fiducia anche nei casi di disaccordo, perché congruenti con se stessi e guidati dall'etica essenziale che è in noi, dotata di creatività e di lungimiranza.

Mi permetto di dirti tutto questo, sia per le conoscenze acquisite attraverso anni di studio che mi hanno portata a svolgere l'attività di counselor e di formatrice, sia per la mia esperienza diretta come mamma di due figli. Anch'io ho attraversato difficoltà e momenti bui e, anch'io, ho cercato e chiesto sostegno a professionisti dell'età evolutiva sperando mi svelassero la formula magica del buon genitore o, perlomeno, mi dicesero come comportarmi di fronte a quelle situazioni che non sapevo gestire.

Ero giovane la prima volta che sono diventata mamma, conoscevo pochissimo il mondo e soprattutto non conoscevo me stessa: stavo ancora leccandomi le ferite dell'adolescenza e avevo già la responsabilità di un bambino. A quell'epoca pensavo che la dedizione e la cura sarebbero bastati ma mi sbagliavo: **senza consapevolezza di me e della vita, l'amore e il pane erano, sì, un buon punto di partenza ma non erano sufficienti.**

Purtroppo, in seguito alle mie lacune e ai miei errori (unite a quelli di mio marito, ovviamente; non voglio prendermi tutto il de-merito!), il mio

primo figlio ha faticando non poco per trovare il proprio equilibrio e la propria mission.

A causa di tutto ciò, per molti anni ho vissuto con profondi sensi di colpa che non auguro a nessuno finché un giorno, quasi trent'anni fa in un periodo in cui ero in grande difficoltà con lui allora adolescente, incontrai uno psicologo che, con competenza e delicatezza, *mi fece capire l'importanza dell'essere consapevole e autrice delle mie scelte, qualunque esse fossero, a patto di assumermi la totale responsabilità di tali scelte.*

Ricordo l'ultima seduta (alla quale partecipava anche il mio nuovo compagno di allora) in cui si delineava una soluzione drastica da prendere nei suoi confronti, per me inammissibile; pervasa dalla sensazione che il mio compagno e lo psicologo fossero in qualche modo alleati, dopo un lungo silenzio dissi: "Non sono d'accordo! Io sono responsabile di mio figlio e non abbraccio assolutamente il vostro punto di vista. Non posso in nessun modo assecondare queste opinioni, costi quel che costi, anche un'altra separazione!".

Tremavo. Forse era la prima volta che affermavo così decisamente il mio punto di vista e già mi immaginavo d'essere giudicata assurda e incapace dallo psicologo e abbandonata dal mio compagno perché non in sintonia con le sue opinioni. Invece, con mia grande sorpresa, riassumendo i passi che avevo fatto fin lì, lo psicologo disse che non avevo più bisogno della sua consulenza e che le sedute erano terminate.

Ovviamente una voce interiore mi suggeriva che non ero stata all'altezza e che il consulente mi stava scaricando o, ancor più grave, che avrei dovuto affrontare un'altra separazione. In realtà stavo prendendo in mano la mia vita come mai avevo fatto prima. Spinta dalla responsabilità che sentivo dentro di me, la paura della solitudine e dell'incapacità si annullavano.

Pur nel dubbio, suggerito dal quel Giudice Interiore di cui parleremo bene in un capitolo a lui dedicato, mi sentivo nel giusto mentre una pace nuova pervadeva tutto il mio essere. Era l'Essenza, che in mezzo a mille idee e convinzioni, faceva capolino e si mostrava.

Ora, non sono qui per raccontarti la mia storia – dopo questo fatto comunque non mi sono separata, anzi dal mio compagno e me è nata nostra

figlia – ma ho voluto condividere con te come è avvenuto il primo passo verso la mia evoluzione consapevole.

Ho voluto mostrarti che **non sono le strategie o i consigli di un esperto che possono aiutarti a diventare un genitore autorevole, bensì sei tu, e solo tu, che puoi fare la differenza decidendo già da ora se vuoi FARE il genitore o ESSERE genitore.**

1.3. LA MIA VISIONE E MISSION

Ormai l'avrai capito, ma voglio sottolineare l'intento con cui scrivo questo libro:

- contribuire alla *crescita della consapevolezza* di ognuno attraverso il riconoscimento e la realizzazione dei valori essenziali;
- creare la possibilità di *espansione, creatività, autenticità e bellezza*;
- sensibilizzare più persone possibili, soprattutto genitori, educatori e operatori della relazione d'aiuto, alla riscoperta della propria Natura Essenziale al fine di sostenere le nuove generazioni nella propria *realizzazione integrale*.

Secondo me, e per molti mistici e maestri di tutte le filosofie, **la causa principale dei disagi e della sofferenza umana è la separazione dalla propria Natura Essenziale.** Questo significa che l'uomo moderno, educato fin nella culla a dover dimostrare qualcosa per essere visto e amato, ha perso il contatto fluido con quelle doti e qualità autentiche (come Forza e Coraggio, Volontà e Fiducia, Gioia, Amore Gentile e Compassionevole, Pace e Integrità) sforzandosi di diventare qualcuno in base a determinate convinzioni personali o di apparire come gli altri si aspettano invece di espandersi nell'essere così com'è.

Nonostante il trauma di nascita e ancor prima la gestazione, che pongono già il seme di ciò che diventerà la sua personalità, il neonato è pura Essenza: è integro. Non solo ha accesso alle qualità menzionate sopra, ma le manifesta con assoluta naturalezza.

Se guardi un bebè negli occhi, puoi scorgere l'infinito amore, l'infinita fiducia, l'infinita curiosità e l'infinita pace insieme al coraggio di essere venuto al mondo e alla gioia di vivere. Si dice che un bimbo sia un Buddha e Buddha è uno dei nomi che diamo a Dio e Dio è l'Essenza dell'Essenza. **Un bimbo è potenzialmente Dio sulla terra, è pura Essenza anche se non ne ha la consapevolezza.**

L'adulto ignaro della propria natura essenziale non può riconoscere quella del bambino; può percepirne la fragranza ma non può comprenderla totalmente e, inconsapevolmente, la boicotta.

Nel tentativo di educarlo e di dargli le basi per poi muoversi nel mondo, lo diseduca alla percezione di sé. Il bambino, quindi, non sentendosi compreso nella sua integrità e autenticità, comincia ad auto-manipolarsi imparando presto a confrontarsi attraverso la personalità perdendo via via il contatto con l'Essenza.

Con questo, voglio sottolineare, non ho nulla contro la personalità, anzi: una buona e salda personalità è auspicabile oltre che necessaria, ma lo vedi da te che nel mondo sempre più persone accusano personalità distorte, superficiali o feroci e questo, a parer mio, è ora che cambi.

Quindi insisto molto su questo aspetto essenziale perché, ripeto, è la nostra natura originaria e autentica ed è questa che voglio espandere in te e in più persone possibili.

1.4. INSEGNARE O EDUCARE

Come genitore – presente o futuro – sei chiamato a insegnare molte cose alla tua prole e a educarla al meglio, cosa non facile, lo so.

C'è differenza fra l'insegnare e l'educare?

- *Insegnare* (dal latino in+segnare) significa imprimere, fissare dentro e, come genitore, **trasmettere le conoscenze, i principi e i modi di vivere che ritieni validi per la sua crescita e realizzazione;**
- *Educare* (dal latino e+ducere) significa condurre fuori, fare emergere e, nel tuo impegno di genitore, **riconoscere, rispettare e sostenere la sua naturale curiosità di conoscenza intellettuale, fisica, emozio-**

nale e sentimentale, indipendentemente dalla tua cultura e inclinazione.

Quindi un'azione forgia e plasma (mette dentro quello che non c'è) e l'altra manifesta e realizza (fa emergere ciò che già c'è). Paiono opposte e lo sono ma, nell'accompagnare tuo figlio verso la propria realizzazione, può essere una danza dove una non esclude l'altra se l'intento è condito dal rispetto e dall'amore.

Io stessa, con questo libro, spero di offrirti (insegnarti) qualcosa che forse ancora non sai e di condurti (educarti) verso il riconoscimento della tua dimensione essenziale affinché, realizzandola, tu possa riconoscere quella dei tuoi figli.

Posso farlo perché la conosco e l'ho sperimentata molte volte.

Non è possibile trasmettere ciò che non si conosce.

Se ti chiedessi di spiegarmi che profumo ha un fiore o che sapore ha un frutto o che sfumatura ha un colore sapresti farlo? No, non puoi. Puoi però, conoscendolo e volendolo condividere con me, farmelo sperimentare mettendomi sotto il naso quel fiore, facendomi assaggiare quel frutto e mostrandomi quel colore. Analogamente **non puoi sostenere tuo figlio nel vivere la propria dimensione essenziale se non la conosci, se non la sperimenti e se non la manifesti in prima persona.**

1.5. LE DOTI DEL GENITORE

Come ESSERE un buon genitore, quale bagaglio è necessario per essere un valido sostegno?

Consapevolezza, Etica, Rispetto, Empatia, Creatività.

- **Consapevolezza di sé** innanzitutto che significa essere in contatto con se stessi e, quindi, riconoscere la propria integralità, le proprie emozioni e i propri sentimenti, i propri limiti e aspettative, i propri bisogni e desideri. Quando si conosce questo si può uscire dagli automatismi della personalità e creare la possibilità di AGIRE invece di RE-

AGIRE di fronte alle situazioni. La consapevolezza, infatti, ti mantiene vigile nel presente e ti dà la possibilità di essere autentico e inedito.

- L'autenticità sfocia naturalmente nell'**Etica** che segue sia i valori personali sia quelli universali, e su questi mi voglio soffermare: indipendentemente dai valori che hai acquisito dalla tua famiglia, dalla società e dalla tua esperienza, ci sono valori universali che nessuno ti ha insegnato e che si riferiscono alla coscienza e allo spirito. Etica quindi significa agire secondo coscienza in una dimensione di rispetto e di amorevolezza che non nega, bensì arricchisce.
- Il **Rispetto** è quindi il passo naturale successivo. Rispetto per sé ovviamente e, come genitore, per il proprio figlio che, in base all'età e all'evoluzione personale, ha diritto di espressione e diversi gradi, o capacità, di apprendimento. Per cui è inutile, e oserei dire non etico, fare paragoni fra lui e te, fra lui e suoi fratelli o sorelle, fra lui e i suoi compagni. Ogni individuo è unico e irripetibile e va rispettato secondo la propria natura e il proprio livello di evoluzione.
- Per fare ciò è necessario ampliare una facoltà particolare che è l'**Empatia**, la capacità di ascoltare e di percepire l'altro nella sua interezza lasciando da parte idee e preconcetti. L'ascolto empatico dona quella libertà emotiva che permette una reale condivisione in cui il dialogo o l'azione sono costruttivi e creativi.
- La **Creatività** è la capacità di vedere e di rispondere, diceva Erich Fromm^{2,2} ed è vero. Essere creativi non è appannaggio degli artisti e non significa stravaganza. Essere creativi significa relazionarsi alle situazioni con fluidità e consapevolezza lasciando da parte i suggerimenti automatici dalla personalità e, contemporaneamente, attingendo alle proprie conoscenze con autentica discriminazione e presenza. Essere creativi significa saper discernere il vero dal falso ed è necessario tanto, tanto impegno e io so, che se hai deciso di ESSERE genitore, sei disposto a tutto l'impegno necessario.

Spero quindi di non averti scoraggiato; detto così, pare che essere genitore sia arduo come scalare il K2 ma puoi dirmi quale cammino verso la vetta sia liscio e senza ostacoli?

² Erich Seligmann Fromm, accademico tedesco, è stato uno dei maggiori studiosi dell'animo umano del '900: psicologo, sociologo, filosofo e psicoanalista.

Se tu fossi veramente su una montagna e volessi salire in cima, potresti prendere la funivia o assoldare uno sherpa che ti alleggerisca dal bagaglio, ma nella vita non esistono funivie e non esistono sherpa, semmai esistono guide, che pari a quelle alpine, possono indicarti la via perché hanno fatto lo stesso cammino prima di te e conoscono il percorso.

Se ti può incoraggiare, posso dirti che anche il mio è stato cosparso di insidie e di tranelli, tanto che molte volte avrei gettato la spugna con piacere ma, se mi chiedessi di tornare quella che ero un tempo, riderei di gusto perché il senso di pienezza e di libertà che sento oggi in me vale tutta la fatica che ho fatto e non è negoziabile.

Quindi, prima di addentrarci nel labirinto dell'evoluzione, ti invito a porti una domanda: **Conosci te stesso? Sai chi sei?**

1.6. ESERCIZI, RIFLESSIONI E MEDITAZIONI

Cominciamo con un esercizio base che puoi fare tutti i giorni quando ne senti il desiderio o la necessità: al mattino appena sveglia, la sera prima di addormentarti o durante il giorno quando percepisci che ansia e tensione stanno prendendo il sopravvento. Bastano 10 minuti ma prenditi tutto il tempo che vuoi.

Più tempo dedichi a te stessa e più beneficio ne trai.

Siediti comoda facendo in modo che la tua schiena sia eretta, o stenditi; chiudi gli occhi e osserva il tuo respiro per qualche istante: l'aria entra ed esce senza sforzo. Non cambiare nulla, semplicemente osserva.

Poi porta la tua attenzione a come sei seduta, o sdraiata, e passa in rassegna tutto il tuo corpo; nota se ci sono tensioni e, se ne trovi, immagina di portare il tuo respiro proprio lì, nel punto teso, e osserva se qualche cosa cambia, oppure no.

Concediti qualche minuto di questo semplice restare e noterai che probabilmente, piano piano, il tuo corpo, il tuo respiro e perfino i tuoi pensieri si rilassano; magari puoi percepire che c'è spazio dentro di te, più spazio di quanto tu sia consapevole normalmente.

Uno spazio soffice e caldo.

Goditi questo spazio, lasciati immergere in lui finché senti di aver raggiunto un certo silenzio interiore. Se si presentano pensieri, immaginali come nuvole nel cielo: arrivano, attraversano il tuo orizzonte e passano.

Non cercare di afferrarne uno, non costruirci intorno un ragionamento. Arrivano e vanno.

Ora, senza sforzarti di trovare una risposta logica o intelligente, chiediti: “Chi è consapevole di tutto ciò; chi, in me, è consapevole di essere qui, seduta o sdraiata, rilassata o in tensione?”.

È forse il tuo corpo, consapevole di se stesso?

O forse la tua mente, consapevole di se stessa?

O forse c'è qualcos'altro, dentro di te, che contemporaneamente osserva e sperimenta?

Non cercare una risposta... osserva e basta. Rilassati.

.....

Quando ti suggerirò alcuni esercizi di auto-esplorazione, lasciati aprire all'esperienza senza tralasciare nulla, apertamente e sinceramente.

Un ottimo esercizio è prendere un quaderno e scrivere a rotta di collo tutto ciò che affiora nella tua mente senza pensarci troppo. Arrabbiati pure, impreca contro chi vuoi, lascia che ogni cosa esca e ripulisca il tuo sistema. Oppure lasciati commuovere, sprofonda in te stessa, nella gioia o nel dolore, non limitare e non cambiare nulla.

In questo modo piano piano puoi lasciare andare il giudizio, la rabbia o la sofferenza verso di te, verso gli altri e la vita o verso i tuoi genitori se ancora senti di avere qualcosa in sospeso con loro; ciò che hanno fatto, giusto o sbagliato che sia, era quello che potevano e che conoscevano, per cui il massimo possibile. Così è anche per te: ciò che hai fatto è stata la miglior risposta che potevi dare in quel momento.

“Non esistono persone colpevoli, solo persone sofferenti”.³

Vuoi cambiare questo sistema?

Diventa consapevole delle tue ferite, ma smetti di incolpare la vita e gli altri quando non ti senti capita e accolta, perché quello che è stato è stato e tu non sei più la bambina o la ragazza che eri un tempo. Da adulta che sei puoi cambiare la tua storia da oggi in poi e lasciarti tutto alle

³ Lise Bourbeau, *Le 5 Ferite e Come Guarirle*, ed. Amrita, Torino 2002, p. 8.

spalle avviando un nuovo modo di agire, di pensare e di amare: per l'amore che hai verso te stessa, per i tuoi figli e per la vita.

1.7. ORA SAI CHE

- Per **essere** un genitore lungimirante, autorevole e saggio devi **essere adulto** ed è questo *il lavoro più difficile che c'è*;
- tu **sei molto di più di ciò che pensi** e anche tuo figlio lo è;
- la causa principale dei disagi e della sofferenza umana è la separazione dalla propria **Natura Essenziale**;
- tu **sei grandioso, smettila di non crederci!** Hai doti e qualità incredibili: espandile, usale e riconoscele in tuo figlio;
- **un bimbo è potenzialmente Dio sulla terra**: fai di tutto perchè lo sappia e lo viva;
- il tuo compito **non è di plasmare** i tuoi figli o di indirizzarli su cammini prestabiliti, ma di *aiutarli ad essere ciò che già sono*;
- il pane e l'amore sono un buon punto di partenza ma non è abbastanza: *ci vuole consapevolezza*;
- non è possibile insegnare ciò che non si conosce, per cui comincia ora a ri-conoscere te stesso;
- per essere genitore devi accendere in te: **consapevolezza, etica, rispetto, empatia e tantissima creatività.**

.....

PER ESSERE
GENITORE O EDUCATORE DEVI PRIMA
CONOSCERE TE STESSO!

2. TU SEI MOLTO DI PIÙ DI CIÒ CHE CREDI E PENSI

Bisogna comprendere che l'uomo è costituito di due parti: Essenza e personalità. L'Essenza è ciò che l'uomo veramente è. La personalità è ciò che lui non è. Un bambino piccolo non possiede ancora la personalità. È ciò che veramente è. È Essenza.

GEORGE IVANOVICH GURDJIEFF

2.1. CORPO-MENTE-SPIRITO: TRE DIMENSIONI DELL'UNO

Abbiamo già accennato alla personalità e all'Essenza; ora è opportuno comprendere bene cos'è una e cos'è l'altra e, per farlo, cominciamo con la nostra struttura psico-fisica-spirituale.

NB: facciamo questa schematizzazione per comprendere i diversi livelli di percezione e di manifestazione di noi, ma in realtà **siamo un'unità**.

Tutto ciò che ci accade, consapevoli o no, avviene simultaneamente a tutti i livelli. Per la nostra dimensione umana, e non avendo avuto un'educazione transpersonale, *viviamo tutti in una costante dualità dove da un lato cerchiamo la nostra individualità e dall'altro disconosciamo chi siamo realmente.*

L'essere umano, non c'è dubbio, è dotato di corpo, mente e spirito.

Non sto a spiegarti come è fatto il corpo – non è il luogo e non è necessario alla nostra indagine – ma certamente sappiamo di averlo e sappiamo anche quanto raffinata e affascinante sia la sua capacità di crearsi, di crescere, di vivere e di salvaguardarsi... nonostante noi. Molteplici sistemi convivono e collaborano tra di loro – nervoso, immunitario, vasco-

lare, respiratorio, cardio-circolatorio, digestivo, muscolo-scheletrico, ecc. – senza che ce ne accorgiamo, con una precisione e un'efficienza incredibili da essere perlopiù un mistero come l'universo.

Quello che ci interessa qui è che tutto ciò che creiamo, percepiamo, sperimentiamo e agiamo avviene lì, nel corpo o attraverso esso.

Il corpo quindi è il mezzo, il nostro piccolo ma grandioso universo, dove mente e spirito viaggiano ed evolvono simultaneamente.

Chi lo guida? La mente o lo spirito?

Ipotizziamo che sia la mente: intelligente, determinata, capace di creare e di trovare soluzioni in un nanosecondo. Indubbiamente la più adatta al comando. Peccato che essendo una funzione del cervello quando si sente minacciata – non riconosciuta o in pericolo – attacca, scappa o si congela: tre comportamenti di autodifesa che abbiamo in comune con tutto il regno animale e che, sì, funzionano da che è comparsa la vita sulla terra, ma sono **re-azioni automatiche e quindi non tanto creative**.

Lasciare la mente al volante, per quanto efficiente e sofisticata, è come viaggiare col pilota automatico e certamente si può fare – io vado in barca a vela e ti assicuro che è un'ottima soluzione quando si presentano le giuste condizioni – ma hai letto bene: quando si presentano le giuste condizioni! L'automatismo, governato dalle emozioni di per sé re-attive, ci solleva dal dispendio di energia e di concentrazione ma non può e non deve essere una regola. Un intoppo improvviso, un ostacolo da superare, una separazione, un lutto, un licenziamento, o una qualsiasi situazione di confusione e di difficoltà, così come un innamoramento, un'idea geniale, un progetto, un componimento artistico e altro ancora, hanno bisogno di ben altro. Necessitano di creatività e di resilienza, cui la mente in stato di tensione non sa accedervi e, se fai caso alle tue giornate, scopri quante volte sei rilassata o in tensione.

Ipotizziamo allora che al volante ci sia lo spirito: anch'egli intelligente e determinato, capace di avere una visione più ampia, più poetica ed etica. Potrebbe essere il più adatto al comando. Peccato che, occupato a trovare un senso mistico all'esperienza, potrebbe perdere il contatto con l'oggettività dei fatti e con la vita in generale; in altre parole non avrebbe *grounding*, ovvero mancherebbe di fondamenta-radici. La spiritualità, che è il suo mondo, aiuta marginalmente a superare gli ostacoli e i con-

flitti che la quotidianità ci offre così generosamente; ci porta in spazi ampi ma si occupa poco delle problematiche della vita.

Quindi: chi guida il mezzo? La mente o lo spirito? Tutti e due?

Potremmo considerarli intercambiabili secondo la necessità e la situazione: quando una guida l'altro si gode il viaggio e riposa. Un momento si va col pilota automatico (rischiando la collisione al primo angolo) e un altro momento si vola in alto (rischiando di perdere il contatto con la realtà).

No, così non può andare. Quindi?

Esiste un'altra dimensione, un altro pezzo che ci siamo persi per strada?

Chi è il vero artefice della nostra vita, colui o colei che contemporaneamente guida, sperimenta, si gode il viaggio, crea, si evolve, supera ostacoli, raggiunge obiettivi etici e, soprattutto agisce creativamente invece di re-agire automaticamente?

La risposta c'è ed è l'Essenza: una presenza impalpabile come l'aria eppure reale come il sangue, l'energia vitale; quella parte autentica che vive e si manifesta in modo del tutto imprevedibile attraverso tutto ciò che ci accade, nel corpo, nella mente e nello spirito; curiosa, senza limiti e pregiudizi, in un certo senso parte di una mente cosmica.

Potrebbe quindi essere interpretata come una super-mente occulta che governa tutto, ma sarebbe riduttivo e implicherebbe un certo distacco da tutto ciò che accade e, ancor peggio, ipotizzerebbe una parte che governa e osserva, e una parte che esegue e viene osservata.

Non è così: **l'Essenza è una presenza che vive in tutto ciò che siamo, "mezzo-conducente-passeggero"; è la sostanza di chi siamo veramente.** L'abbiamo detto fin dall'inizio: l'essere umano è un'unità, è uno in tutte le sue parti, e l'uno è pura Essenza.

Per l'uomo moderno e tecnologico potremmo usare la metafora del computer: da solo il computer è un involucro, ma col giusto hardware e software funziona alla grande dandoci la possibilità di realizzare tantissime funzioni e di metterci in contatto con tutto il mondo in tempo reale. Ciononostante, computer, hardware e software da soli non servono a nulla, sono solo pezzi inanimati: è l'insieme di tutti i suoi componenti,

energia elettrica compresa, che permette il suo funzionamento globale. In questo insieme si manifesta e riconosciamo l'essenza del computer.

Perché, dunque, viviamo nella dualità e perché non conosciamo l'Essenza e non percepiamo la sua presenza così come, invece, conosciamo e percepiamo il corpo, la mente e lo spirito?

Perché a sua volta chi ci ha educati non la conosceva e, non conoscendola, non l'ha potuta vedere né in se stesso né in noi e, andando oltre: **se non la sperimenti tu, non puoi riconoscerla e sostenerla nei tuoi figli perpetuando la storia all'infinito.**

Ma andiamo oltre: il computer è una macchina ma, se dico Apple, crei in te un'immagine di avanguardia e di design e se dico Olivetti, pensi a un'immagine di vintage e chissà cos'altro; nello stesso modo, riferendoci al mondo automobilistico, se dico Ferrari o Cinquecento. Entrambe le situazioni ci rimandano sensazioni e forme diverse ma con la stessa funzione e sostanza.

Se vuoi scrivere un documento o inviare un'email ti basta un qualsiasi computer, così come se vuoi andare da un posto all'altro ti basta una qualsiasi automobile ma, allora, perché scegliamo una o l'altra a parità di funzione?

Tante sono le risposte (è migliore, più efficiente, più bella, più moderna, più affascinante, più sexy) ma la più evidente è **ciò che la forma rappresenta per la società** e, di riflesso, per noi: *il nostro stato, sia personale sia sociale, che a sua volta rispecchia il valore che gli altri e la società ci confermano e che noi stessi ci attribuiamo.*

Riguardo all'essere umano, per esempio, l'affermare “sono ribelle, sono generosa, sono intellettuale, sono meditativa, sono creativo, sono razionale ecc. ecc.” o ancora: “sono casalinga, sono ingegnere, sono ricca, sono povera, sono bianco, sono nera ecc.” ci identifica ma ci incatola in ruoli e identità riduttivi e limitanti. Chi siamo è molto più complesso e affascinante ma la forma, purtroppo, ha il primato rispetto a tutto il resto.

Fornendoci la possibilità di un'identità ben precisa, ci immedesimiamo totalmente in essa e ci comportiamo in base alle sue caratteristiche anche quando non lo vorremmo.

Chi si ritiene ribelle, per esempio, si relaziona in moltissime situazioni in modo critico e un po' aggressivo, e il generoso è accogliente e amorevole anche quando non sarebbe il caso.

Ribellione e generosità sono solo due aspetti che tutti possiamo provare o avere provato, per cui sono parte dell'esperienza di vivere e non dimensioni assolute.

Invece, essendo stati riconosciuti come tali fin da bambini, in molte circostanze, da molte persone e soprattutto da mamma e papà, si è talmente identificati in quel ruolo fino a credere di doverlo essere sempre: il ribelle raramente si concede la possibilità di essere accogliente e affabile, e il generoso di mostrare il proprio lato vulnerabile capace di chiedere aiuto e sostegno.

Fedeli alla nostra immagine esteriore, abbiamo quindi aderito totalmente ad essa facendola diventare interiore, perdendo creatività e fluidità nel vivere.

In altre parole: *fin dall'infanzia abbiamo dato più importanza a COME siamo percepiti all'esterno (Apple o Olivetti, Ferrari o Cinquecento, ribelle o generoso ecc.) piuttosto di CHI siamo autenticamente (l'Essenza)* e questo accade perché c'è stato insegnato a prenderci cura e a fidarci quasi esclusivamente della forma che, in realtà, è solo un vestito che ogni giorno indossiamo per assicurarci identità, amore e valore.

Chi ci ha educati, e tutta la società moderna, si è dimenticata di insegnarci che sotto a quel vestito c'è molta più sostanza: preziosa, affascinante e sexy.

Immedesimati nella forma abbiamo perso la curiosità di conoscerci realmente e di realizzarci autenticamente.

Seguiamo dei modelli, cioè le abitudini e le aspettative degli altri per sentirci parte di un gruppo, di una famiglia o di una società. Ci adattiamo. Ci svendiamo. Ci manipoliamo e ci castriamo. Ci camuffiamo e ci illudiamo di poter essere riconosciuti e tenuti in considerazione.

Facciamo tutto questo in nome dell'amore che cerchiamo e che profondamente ci sentiamo negato dimenticandoci di volgerlo verso di noi e di esprimerci nella nostra magnificenza e unicità.

Quindi attenzione: non definire mai i tuoi figli secondo un loro aspetto emozionale o sociale e, soprattutto, non in loro presenza.

Se per esempio noti in loro un certo livello di ribellione e lo vuoi analizzare e comprendere meglio – col tuo compagno, con i suoi insegnanti, con un consulente, con i nonni, con le amiche ecc. – non farlo mai davanti a loro. Troppe volte ho visto e sentito mamme, in conversazione davanti alle scuole, dare ai propri figli presenti ogni tipo di appellativo senza rendersi conto dell’impatto che questo può avere su di loro. Convinte di non essere ascoltate, inconsapevolmente, seminano e coltivano in loro l’idea di essere proprio quel certo tipo di persona, accentuandola ancor di più. Infatti, oltre a sentirsi incompresi e giudicati davanti ad altri, i figli in questione potrebbero ribellarsi maggiormente.

In realtà la loro ribellione ti sta mostrando che qualcosa non funziona come vorrebbero: è la forma che hanno escogitato per chiedere aiuto in determinate situazioni, non contro di te o contro il mondo e, comunque, non un tratto assoluto del loro essere. Inoltre, il sentirsi appellare in quel modo perentorio li legittima ad essere ribelli in qualsiasi situazione in cui compare in loro ansia o stress.

Allo stesso modo, non farlo neppure quando il giudizio verso tuo figlio ha una “valenza positiva” come ad esempio l’essere generoso.

Sentendosi considerare tale, si comporterà generosamente anche quando non è opportuno; svilupperà ad esempio l’idea che l’altro sia più importante di lui, quindi si farà generosamente da parte e rinuncerà al proprio potere personale per ricevere l’attenzione e la considerazione di cui ha bisogno. Tale comportamento segue una forma di pensiero inconscio del tipo “se sono generoso mi amerai” inibendo la possibilità di affermare se stesso quando è necessario.

Una persona non è ribelle in assoluto e non è generosa in assoluto, ma il gioco che può crearsi con tali affermazioni e giudizi, apparentemente innocui ma altamente manipolativi, mette a rischio l’evoluzione armonica dei tuoi figli.

Se sei arrivata fin qua, è perché vuoi rompere questo schema e vuoi che i tuoi figli crescano integri il più possibile, non costretti in una forma rigida e preconfezionata che li imprigiona per il resto della vita.

Ora c’è da chiedersi: di cosa è fatta e cos’è questa forma fiammeggiante o sgangherata che sia?

È la personalità.

2.2. LA PERSONALITÀ

La personalità è quella struttura psichica che si è creata con gli anni – per proteggerci da attacchi e ferite, paure e bisogni non soddisfatti, desideri non riconosciuti e carenza di amore – e che ci offre un'identità più o meno accettabile, riconosciuta da noi e dagli altri.

L'abbiamo chiamata forma ma in realtà è più vicina a un'esperienza.

L'esperienza di adattamento che ognuno di noi fa quotidianamente per percepirsi – riconoscersi – in un determinato modo e per relazionarsi con gli altri e con la società.

Crediamo che sia la nostra reale identità ma in realtà è un insieme di espedienti che utilizziamo per vivere nel mondo.

Creandosi col tempo, non è nata con noi: **il nostro inconscio (insieme a grandi alleati come mamma e papà) ce l'ha servita su un piatto d'argento condita con valori morali, regole, credenze e pregiudizi – riguardanti noi e il mondo intorno a noi – che, seppur limitanti, ci permettono di avere un confine e criteri di comportamento accessibili e usufruibili in tempo reale.**

Non possiamo andare nel mondo totalmente aperti e indifesi senza una giusta borsa degli attrezzi, non nel mondo e nella società in cui viviamo, quindi la personalità è necessaria eppure, a volte, ci sta stretta non permettendoci quell'espansione e quella sensazione di piacevolezza a cui tutti aspiriamo.

Perché succede questo?

Perché la personalità non è un nostro prodotto.

È una struttura di comportamento che abbiamo ricevuto principalmente da mamma e papà con l'intenzione di darci gli strumenti necessari per diventare adulti e autonomi, ma non l'abbiamo né voluta né creata noi. È come un abito su misura che indossiamo ogni mattina ma, proprio perché lo indossiamo, non è noi. Può essere il più alla moda e il più vincente che ci sia ma non l'abbiamo scelto noi e, probabilmente, non corrisponde ai nostri desideri essenziali e all'appagamento del nostro piacere.

Nonostante questo, essendosi cristallizzata nei primi anni di vita, la personalità non viene quasi mai messa in discussione diventando per

ognuno uno status quo, una forma o una manifestazione di noi ben precisa, organizzata ed efficiente, che però difficilmente corrisponde ai nostri bisogni e desideri da adulti perché ripropone costantemente i bisogni e i desideri primari – perlopiù inappagati – che abbiamo avuto da bambini.

C'è un momento particolare nella vita di ognuno, solitamente intorno ai sette anni d'età, in cui, avendo già acquisito tutte le funzioni necessarie per essere in qualche modo autonomi, ci si è trovati a un bivio:

- scegliere di essere realmente autonomi e liberi nelle proprie scelte e quindi seguire la propria natura essenziale con curiosità (ma anche senza paracadute ed è molto pericoloso);
- scegliere di uniformarsi al pensiero comune, alla società, alla religione, alla famiglia ecc., adeguandosi ai valori che da essi derivano, per essere parte di un gruppo e non sentirsi isolati.

In altre parole abbiamo dovuto **scegliere fra essere noi stessi o come gli altri e la società si aspettavano da noi.**

Ovviamente a quell'età è difficile fare una scelta così essenziale come la prima. Probabilmente nessuno di noi l'ha fatta e tutti abbiamo deciso di uniformarci per non sentirci soli e tutti abbiamo accettato incondizionatamente la nostra personalità assicurandoci un certo livello di sopravvivenza.

Eppure nella memoria rimane il ricordo, o l'anelito, di chi saremmo senza questa struttura interna creatasi per difesa e in risposta all'ambiente esterno.

Profondamente sappiamo che c'è molto di più della semplice sopravvivenza e di essere molto di più di ciò che ci definisce.

Sentiamo che aderendo alla personalità abbiamo, sì, la solidità che ci occorre, ma c'è qualcos'altro di sconosciuto che fatichiamo a contattare.

Questo qualcos'altro è l'Essenza.

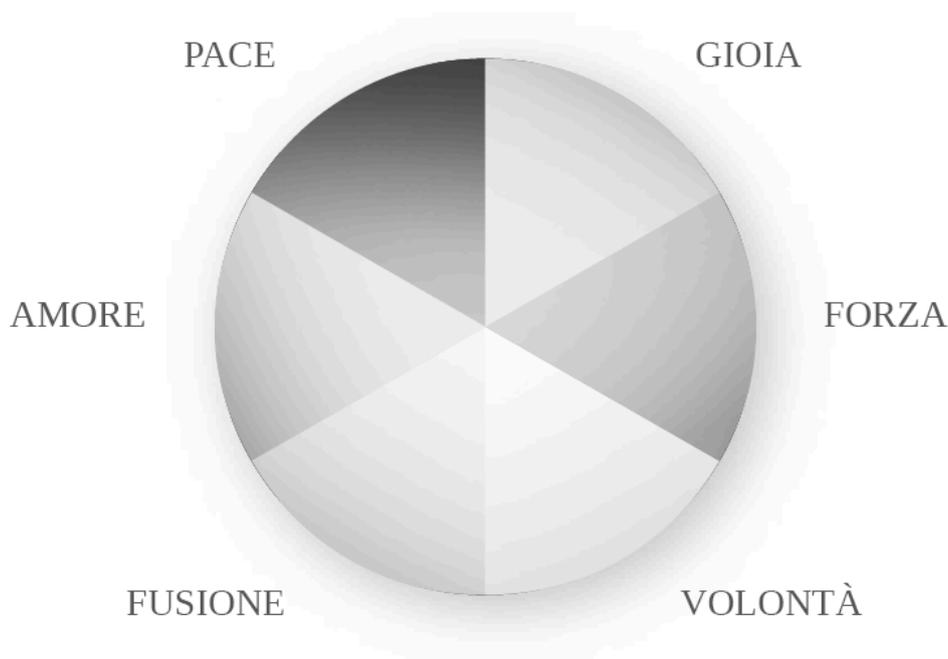
2.3. COME PERDIAMO IL CONTATTO CON L'ESSENZA

Ricordi ciò che ho detto nel primo capito? Il bambino viene al mondo integro nella sua Essenza: ha accesso a tutte le sue qualità e le manifesta

con assoluta naturalezza ma, non sentendosi compreso nella sua integrità e autenticità, comincia presto ad auto-manipolarsi imparando a confrontarsi attraverso la personalità perdendo via via il contatto con l'Essenza.

Immagina l'Essenza come una bellissima e luminosa sfera: intonsa, raggiante, perfettamente levigata e compatta.

La sua natura ha diverse qualità le cui principali sono Gioia, Forza, Volontà, Fusione, Amore e Pace, e molte altre ancora come espansione, libertà, visione, autorealizzazione, per cui immaginala suddivisa internamente in tanti spicchi colorati corrispondenti alle sue diverse qualità⁴.



Il bebè nasce integro nell'Essenza e le incarna tutte sebbene non ne abbia la consapevolezza. Il suo pensiero non è ancora formato, tantomeno il suo linguaggio, per cui per esprimersi, e soprattutto per ricevere soddisfazione ai propri bisogni fisici e affettivi, usa il pianto (il sorriso arriverà più tardi).

⁴ Nel sistema Sufi, da cui prende origine lo studio dell'Essenza, ogni qualità ha un colore corrispondente: Gioia-giallo, Forza-rosso, Volontà-bianco, Fusione-oro, Amore Gentile-verde smeraldo, Pace-nero.

Ora immagina il tuo bebè che piange. Ti avvicini a lui con tutto l'amore e la dedizione che hai e cerchi di dare un significato a quel pianto. Decidi che ha fame e gli offri il seno o il biberon mentre lui, in realtà, sta piangendo per qualcos'altro: è scomodo oppure ha caldo o freddo, ha bruciore al culetto o gli duole il pancino, o altro ancora.

Come già detto, il bebè è in totale comunione con l'Essenza per cui vive il disagio come un mancato riconoscimento globale di sé: piange per informarti e ottenere ciò che desidera e, se non soddisfatto, piange ancor di più nel tentativo di affermare se stesso e il proprio potere personale (la forza essenziale) o la propria fiducia (la Volontà essenziale) o la propria gioia di vivere (la Gioia essenziale) ecc.

Il non essere capito, sia riguardo i propri bisogni sia nella propria interezza, suscita immediatamente in lui diverse emozioni/re-azioni come ad esempio rabbia o frustrazione, paura o sfiducia, super eccitazione o remissione.

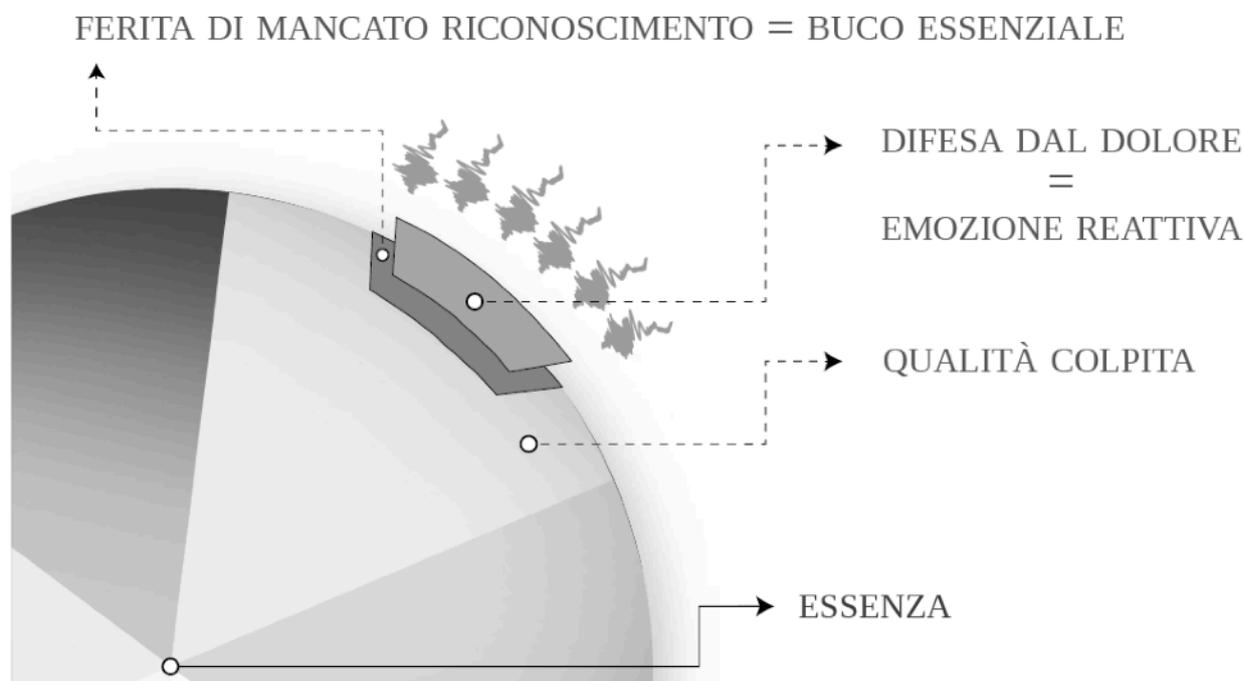
Queste emozioni rispondono al tentativo di superare la sofferenza causata dalla percezione di mancato riconoscimento che, se ripetuto nel tempo, si traduce in specifiche ferite primarie come **abbandono, rifiuto, indifferenza, ingiustizia, umiliazione e tradimento** che, a loro volta, si sviluppano sulle basi di credenze limitanti – insorte inconsapevolmente in gestazione e all'atto della nascita – come **il non valere abbastanza o il non essere degno di amore, di essere cattivo o incapace, di non meritare attenzione via via fino alla convinzione di non esistere.**⁵

Il mancato riconoscimento di un particolare bisogno, in un particolare momento e soprattutto in un particolare punto dell'Essenza corrispondente alla qualità non riconosciuta, crea una scalfittura in quella splendida sfera – un buco essenziale – ed è molto doloroso per il bebè, quindi la ferita deve essere subito rimarginata. Ecco arrivare in soccorso un qualcosa che, simile a un cerotto o a una pastella, livella la scalfittura e ripristina la compattezza della sfera che appare di nuovo integra riportando il sistema in uno stato di quiete. Ovviamente tutto questo avviene in modo del tutto inconscio ma rimane indelebile nella memoria cellulare del bebè. Crescendo, ogni volta che percepirà una sensazione simile a quelle sopra elencate (abbandono, rifiuto ecc.), si innescheranno in lui le dovute

⁵ Svilupperemo bene le ferite primarie e le credenze limitanti nel 5° capitolo.

re-azioni, o meglio, le re-azioni che inizialmente aveva ritenuto più idonee per superare il momento di **percepito** mancato riconoscimento.

Le re-azioni sono il medicamento contenuto nel cerotto o nella pastella immaginaria.



Passa il tempo: un altro pianto e un'altra scalfittura, che può avvenire nello stesso punto dell'Essenza oppure in uno nuovo secondo la situazione, il tipo di ferita e la qualità essenziale corrispondente non riconosciuta. Ovviamente, se avviene nello stesso punto, la ferita diventa più profonda e, più profonda è, più cerotto o più pastella la deve ricoprire.

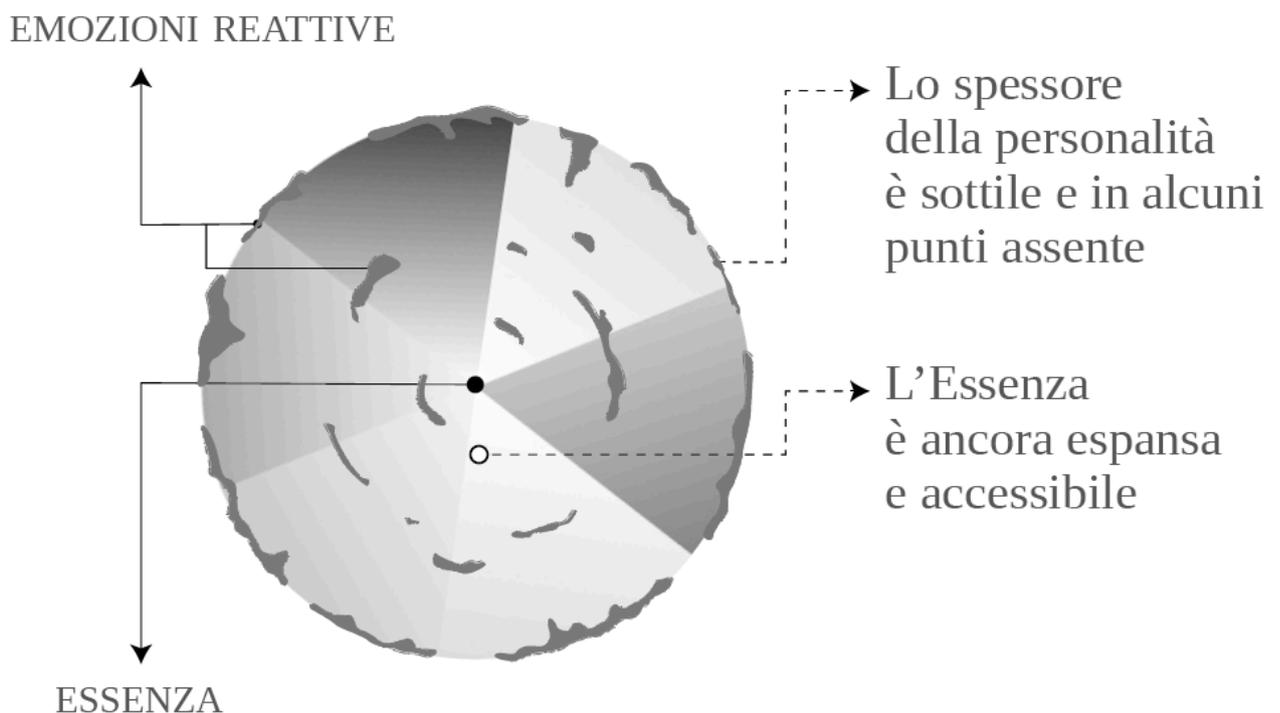
Ogni volta che il bambino non si sente compreso, amato, accudito, riconosciuto ecc., scatta in lui questo meccanismo inconscio: "bisogno-pianto-percezione di mancato riconoscimento-cerotto" e tutto si ricompatta.

Passano i mesi: la sfera è piena di buchi e la sua superficie tutta incedrizzata.

La cosa si aggrava via via che il bebè cresce e sviluppa una propria identità. Dalla fase di simbiosi con la madre – che dura fino al settimo/ottavo mese in cui è in totale fusione con lei e non sa ancora di essere un individuo separato – passa a quella di individualizzazione in cui comincia a percepire il proprio confine e a capire che c'è qualcos'altro oltre la

mamma. È la fase in cui fa i primi tentativi per diventare se stesso e autonomo: gattona ed esplora, poi cammina e pronuncia le prime parole dando un nome alle cose e alle persone; sviluppa, quindi, abilità motorie e cognitive. In questa fase – fra l’ottavo e il quindicesimo mese – vuole affermare se stesso e, alternando fra trionfo e incertezza, il suo senso di identità comincia a strutturarsi forgiando le caratteristiche di quello che diventerà il suo ego – la sua personalità – la cui sostanza, qui, è un mix fra Essenza e strato di cerotti che ricopre quella sfera immaginaria.

In questa fase lo strato di personalità è sottile e non del tutto compatto, per cui l’accesso all’Essenza è ancora naturale e fluido ma, via via che l’individuo non riceve – o percepisce di non ricevere – tutto l’amore e l’attenzione che desidera, lo strato di personalità diventerà sempre più denso e profondo, ostacolando il contatto con l’Essenza e le sue qualità.



Il bambino sa cosa desidera e lo chiede incondizionatamente per cui impara presto a come fare per ottenerlo. Impara che comportandosi in un certo modo mamma e papà – e tutti quelli che gli stanno intorno – ver-

ranno in suo aiuto. Se arrabbiandosi e facendo scenate ottiene ciò che vuole, probabilmente svilupperà un atteggiamento ribelle, mentre, in caso contrario, farà di tutto per essere ciò che i genitori desiderano e, limitando e manipolando se stesso, svilupperà un'indole da bravo bambino. In ogni caso, ribelle o bravo bambino, ottiene ciò di cui ha bisogno: amore, attenzione, piacere e appagamento.

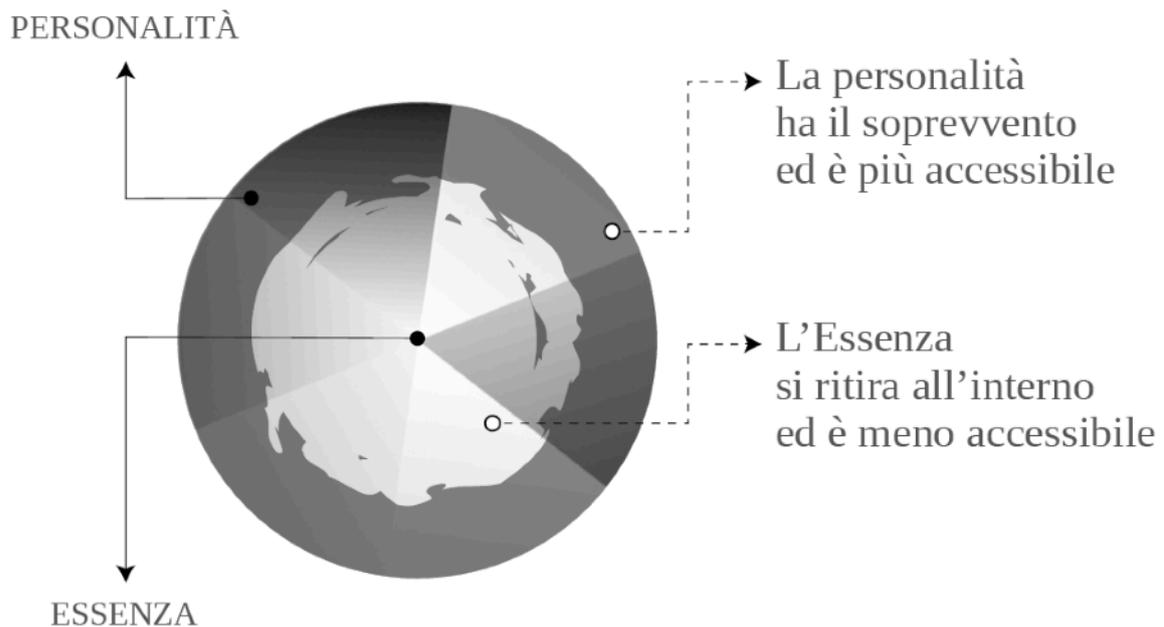
Questo processo di auto-manipolazione crea nella personalità tratti specifici che accompagneranno l'individuo per tutta la sua vita: il ribelle diventerà per esempio arrogante e aggressivo, e il bravo bambino remissivo e accogliente.

L'immagine che il ribelle darà all'esterno sarà di autorità e di potere, e quella del bravo bambino di tolleranza e di generosità; così facendo, e ricevendo l'apprezzamento che entrambi cercano, si immedesimeranno totalmente in quell'immagine al punto di credere di essere proprio così: potenti o generosi. Peccato che questa potenza o generosità sia una **compensazione per il mancato contatto col reale potere personale e col reale amore, per cui falso e fonte di costante tensione**. Infatti, e questo vale per tutti noi anche da adulti, essendo perlopiù riflesso dall'esterno, ogni volta che non ci viene riconosciuto lo perdiamo: inconsciamente ricadiamo nell'antica ferita che l'ha creato e automaticamente mettiamo un'altra pezza, un altro cerotto che riconferma e ricompatta la nostra immagine percepita e mostrata al mondo.

L'Essenza, quindi, si ritira sempre più verso l'interno, e diventa ancor più difficile contattarla perché ricoperta da strati sempre più compatti di personalità che, a sua immagine e somiglianza, ha preso il sopravvento.

A sua immagine e somiglianza... ti ricorda qualcosa?⁶

⁶ Nella Bibbia si legge che Dio creò l'uomo a sua immagine e somiglianza. Prova quindi a considerare il rapporto che intercorre fra Essenza e personalità lo stesso che c'è fra Dio e l'uomo. L'Essenza è Dio e la personalità è l'uomo la cui aspirazione è elevarsi a Lui consapevolmente.



Torniamo un passo indietro e immaginiamo che la ferita aperta sia nello specifico punto della sfera in cui risiede la propria **Forza** dotata di **autorevolezza, passionalità e coraggio** e quindi di un'energia salda e potente che esprime il proprio potere personale.

Avendo percepito di non essere stato compreso, il bebè – e poi il bambino, l'adolescente e l'adulto – ha ripetutamente coperto la ferita con il cerotto/tappo “rabbia-aggressività” sostituendola alla “Forza essenziale”.

Forza e rabbia sono quindi a contatto, con la differenza che la prima è una qualità essenziale, quindi esprime il vero potere personale, e la seconda è la sua espressione egoica (della personalità) quindi esprime un falso potere personale.

Avendo ricoperto la ferita con strati e strati di rabbia, l'individuo non ha più accesso alla qualità della Forza e, ogni volta che si sente sminuito nel proprio potere personale, o non è in grado di contattarlo e di affermarlo, non può fare altro che percepire rabbia. Ma c'è di più: per non sentire il peso di questa ferita, il più delle volte (per non dire sempre) sposta l'attenzione lontano da sé proiettando il proprio risentimento all'esterno, aggredendo o giudicando l'altro o la situazione.

Ti faccio un esempio chiaro e reale preso da una seduta di counseling con un mio cliente che chiamerò Aldo:

Aldo: Sono in difficoltà con la mia compagna (e mi racconta il fatto).

Io: Come ti senti quando ti succede questo?

.....

Vuoi continuare a leggerlo?

Scoprire tutti gli argomenti di Pane Amore e Consapevolezza
che ti accompagnano a essere
**il genitore o l'educatore che hai sempre desiderato per te
e, ora, per i tuoi figli, allievi e clienti?**

Richiedilo con dedica e senza spese di spedizione [scrivendomi qua](#)
o acquistalo su [Il Giardino dei Libri](#)

Certo, questo è solo un libro e non può da solo cambiare
le tue abitudini, convinzioni, personalità e carattere psicosomatico.

Quello che può fare è aiutarti nel tuo compito:
renderti maggiormente consapevole di te
responsabile dell'impatto che hai su chi si affida a te
e soprattutto
**accendere in te la fiamma dell'Essenza
affinché tu possa viverla nel quotidiano
e, perché la conosci e la sperimenti,
riconoscerla e coltivarla nei giovani a te affidati.**

Se invece vuoi intraprendere il percorso online
studiato appositamente per te
sul mio sito [esseregenitore.com](#) scegli il tuo gruppo di appartenenza
fra "Genitori" - "Futuri genitori" - "Educatori"
e richiedi il colloquio conoscitivo gratuito.

Se sei un insegnante e vuoi organizzare nel tuo Istituto
uno o più percorsi di evoluzione per studenti, genitori e/o docenti
nella pagina [per le scuole](#) trovi tutte le mie proposte.
Scarica la brochure e portala in consiglio di Istituto.

.....

INDICE del Libro

9- Lo sai che c'è un futuro migliore e dipende da te?

13- Capitolo 1. Perché fare questo per Corso

- 1.1. Fare il genitore o essere un genitore?
- 1.2. Il compito del genitore,
- 1.3. La mia visione e mission
- 1.4. Insegnare o educare
- 1.5. Le doti del genitore
- 1.6. Esercizi, riflessioni e meditazioni
- 1.7. Ora sai che

27- Capitolo 2. Tu sei molto di più di ciò che credi e pensi

- 2.1. Corpo-Mente-Spirito: tre dimensioni dell'Uno
- 2.2. La personalità
- 2.3. Come perdiamo il contatto con l'Essenza
- 2.4. La differenza fra personalità ed Essenza
- 2.5. Interrelazioni fra personalità ed Essenza
- 2.6. Ora sai che

55- Capitolo 3. Emozioni, stati d'animo e sentimenti

- 3.1. Emozioni e sentimenti
- 3.2. Le emozioni
- 3.3. Gli stati d'animo
- 3.4. Gli stati emozionali rivelano qualcosa che merita attenzione
- 3.5. Ora sai che

71- Capitolo 4. La felicità è uno stato dell'Essere

- 4.1. Cosa ci rende felici
- 4.2. La scala dei bisogni secondo la società
- 4.3. La ruota dei desideri secondo la visione essenziale
- 4.4. Ora sai che

93- Capitolo 5. La matrice della personalità è una menzogna

- 5.1. La prima grande menzogna

5.2. Il grande tradimento

5.3. Ora sai che

115- Capitolo 6. Abbiamo tutti un super controllore

6.1. Chi o cosa sostiene e limita la personalità

6.2. Come si forma il Giudice Interiore

6.3. Come si comporta

6.4. Le funzioni del controllore

6.5. Come riconoscere l'attacco

6.6. Come difendersi da attacchi e manipolazioni

6.7. Il significato spirituale del Giudice Interiore

6.8. Ora sai che

143 Capitolo 7. L'Essenza è la vera sostanza del tuo Essere

7.1. Un tuffo nelle qualità dell'Essere

7.2. La Gioia – il giallo

7.3. La Forza – il rosso

7.4. La Volontà – il bianco

7.5. L'Amore Gentile e Compassionevole – il verde smeraldo

7.6. La Pace – il nero

7.7. Ora sai che

175 Capitolo 8. Il carattere psicosomatico e la personalità sono l'abito che indossi

8.1. Premesse

8.2. Il Bambino Invisibile

8.3. Il Bambino Bisognoso

8.4. Il Bambino Solitario

8.5. Il Bambino Compiacente

8.6. Il Bambino Tradito

8.7. Il Bambino Perfezionista

8.8. Fai attenzione

Schede sintetiche

8.9. Ora sai che

225 Capitolo 9. Gli stati emozionali sono porte d'accesso all'Essenza

9.1. Dagli stati emozionali al sentimento

- 9.2. Depressione ed esaltazione: porte d'accesso alla Gioia
- 9.3. Rabbia e scoraggiamento: porte d'accesso alla Forza
- 9.4. Sforzo e svalutazione: porte d'accesso alla Volontà
- 9.5. Commiserazione e falso altruismo: porte d'accesso all'Amore
Gentile e Compassionevole
- 9.6. Conflitto e inerzia: porte d'accesso alla Pace
- 9.7. Ora sai che

251 Capitolo 10. Conclusioni

- 10.1. Il viaggio non finisce qui
- 10.2. Ora sai che

Ringraziamenti

259 Libri interessanti

263 L'autrice

