

Quest'opera, in tutte le sue parti, è soggetta alla licenza Creative Commons.



CC BY-NC-ND

Attribuzione – Non Commerciale – Non Opere Derivate

È vietata la duplicazione e l'uso a fini commerciali.

È vietata la modifica e l'utilizzo di parti dell'opera per creare opere derivate.

In caso di utilizzo e diffusione di parti dell'opera in forma NON commerciale, ma per semplice condivisione sociale, è fatto obbligo accompagnarla con la seguente dicitura di attribuzione: Bruno Lomele www.relazioneamorevole.it

Licenza: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.it>

L'amore amorevole

HeartFight Libri

Seconda edizione. Dicembre 2021

Stampato in proprio.

Copertina Silvia Cogo

Contatti:

bruno.lomele@gmail.com

www.relazioneamorevole.it

Pagina Facebook: L'amore amorevole

Telegram: <https://t.me/amoreamorevole>

Canale Youtube: La relazione amorevole

HeartFight Libri



L'amore amorevole

Amarsi non basta,
dobbiamo imparare
a *trattarci* con amore.

Bruno Lomele

*A Ilai.
Così poco tempo
ti è bastato
per cambiarmi per sempre.
Senza te, tutto questo
non sarebbe mai esistito.*

*A Elide, Misia, Liora e Ailita.
Siete la luce
di ogni mio respiro.*

*Non sappiamo come,
ma dobbiamo trovare il modo
di prenderci per mano nel buio
e portarci alla luce.*

Non c'è nulla che possa farci sentire impotenti quanto l'amore. Allo stesso tempo non c'è nulla, quanto l'amore, che possa farci sopportare un tale insostenibile livello di impotenza dandoci la forza di non mollare. In innumerevoli momenti ci sentiamo di mandare tutto al diavolo, perché abbiamo la totalizzante sensazione che tutto sia inutile, che tutto sia senza senso. Eppure dalle ceneri delle nostre speranze, quasi sempre, prima o poi, risorge una fiammella che ci sussurra di tentare ancora, anche quando sappiamo benissimo che facilmente potrà andare di nuovo male. Il problema terribile è che, a essere onesti, non sappiamo come fare. Non sappiamo come fare a tentare qualcosa di diverso. Sappiamo bene che tentare in modo simile, ci porterà solo a cadere ancora in modo simile.

Ma esiste un “modo diverso” di tentare l'amore?

A un certo punto della mia esistenza questo “modo diverso” mi è venuto a prendere. È stato un venirmi a prendere violento. Se avessi potuto scegliere gli avrei detto di lasciar stare, ma non potevo scegliere: è venuto e mi ha preso. Poi però sono stato grato a questa terribile coltellata che prima mi ha scavato il cuore e poi gli ha insegnato a guardare. E, guardando in modo diverso, è emerso un modo diverso di tentare l'amore. L'ho provato e ha funzionato, così mi sembrava sensato raccontarlo a qualcuno. Spero che questo “modo diverso” possa aiutare altri come ha aiutato me.

Il dubbio

*È un assurdo mistero
l'imperscrutabile via
del riuscire a vedere
ciò che non è concesso agli occhi.*

Il prossimo passo

Qualsiasi luogo vorrò raggiungere,
ci arriverò un passo alla volta,
partendo dal compiere il primo,
iniziando dal punto in cui sono.

Qualsiasi luogo vorrò lasciare,
avrà lo stesso cammino:
adesso,
un passo alla volta,
a partire da qui.

A volte avrò la sensazione di non potercela fare.
Ma non è così.

Arrivare, forse, sarà impossibile.
Ma partire non lo è mai.

Perché si parte con il prossimo passo, ed esiste sempre un
prossimo passo così piccolo da poterlo fare.

Quando ti senti impotente
cerca intorno a te il tuo prossimo passo,
piccolo e possibile.

Prendi un fiato di coraggio,
fai una carezza alle tue ciglia stanche,
metti il cuore nello zaino

e inizia a camminare.

Vedere l'invisibile

C'è un me, invisibile a me?

In amore, da come risponderò a questa domanda, dipenderà tutto il resto.

Se penserò che non c'è, allora vorrò dire che tutto ciò che io faccio all'altro, e ciò che gli ho fatto, mi è visibile.

Che lo so.

Io so bene cosa ti ho fatto e cosa **non** ti ho fatto.

Questo vuol dire che quando vedo che hai iniziato tu a farmi male, saprò che non avevo iniziato io.

Se vedo che mi hai fatto una cattiveria senza ragione, saprò che non avevi davvero nessuna ragione per farmela.

Se vedo che le tue reazioni sono sproporzionate alle mie azioni, saprò che il male che posso averti fatto io non è equiparabile al male che mi stai facendo tu.

Se vedo che mi hai tradito, e che non avevi buone ragioni per tradirmi, allora vorrò dire che mi hai tradito non per dolore, o per vendetta, o per disperazione, ma mi hai tradito perché sei una persona che tradisce.

Che tradisci perché ti conviene farlo.

Oppure c'è un me, invisibile a me.

E allora tutto cambia.

Allora forse ci siamo andati ad aggrovigliare in un
rimbalzare invisibile di azioni e reazioni, dolore su dolore,
difesa su difesa, ferita su ferita.

Se esiste un me invisibile, può essere che questo me abbia
partecipato a questo corpo a corpo violento, a mia insaputa.
E può essere che un “te invisibile a te”, mi abbia devastato
senza accorgersene e senza volerlo.

Allora forse non sono io la persona colpita e tu la persona
che colpisce.

Allora forse siamo solo due cuori flagellati e feriti.

Due cuori ciechi a molto di ciò che stava accadendo.
Due cuori che vorrebbero amare, ma che non sanno come
fare.

Due cuori sinceri, che si sono fatti male a vicenda, nella
stessa misura, mentre stavano soltanto cercando di starsi
vicini ed essere felici.

Se c'è un me, invisibile a me,
allora mi sarà possibile amare,
solo quando sarò capace di vedere l'invisibile.

Qui da me

Vorrei che fosse chiaro.
È bene dirvi cosa troverete qui da me.

Qui da me ci sono io.
Come posso, come sono.

Qui da me non troverete linee ortogonali e trasparenze cristalline.
Non troverete traiettorie dritte come fusi tesi nel vuoto.
Non troverete retta intenzione, in retto pensiero, in retta azione.

Qui c'è giusto uno sforzarsi incostante, che si sospinge dentro il mistero.
Un barcollare disordinato che si sogna direzione.
Un andare che è un incessante sdrucchiolare, crollare, perdersi e ritentare.
Ci sono continui garbugli e uno scervellarsi per srotolare i nodi.
C'è un desiderare l'alto, in un arrampicarsi accanito col respiro ansimante, e ogni volta un nuovo precipitare, sbucciandosi le ginocchia e il cuore.

C'è lo sbagliare, il fingere, lo sporcarsi e lo sporcare, ci sono conati di meschinità che tornano a ogni sentire, ci sono viscere in fiamme, parole volgari, pensieri violenti e il continuare a fallire.
Provare e fallire.
Provare e fallire.
E ogni volta, forse, rubare una briciola di sapienza da un nuovo dolore.

Vorrei che fosse chiaro.
Non troverete luce qui, ma un desiderio di luce.
Nessuna nobiltà, ma coraggiosa umanità.

Qui c'è solo un tentare senza desistere.
Un tentare che spera domani di farsi migliore.
Un tentare che, mentre non sta riuscendo,
si continua a volere bene.

Oltre la superficie

Oltre la superficie ti verrò a cercare.
In quella profondità dove potrò riconoscerti.
Lì saprò finalmente abbracciare ciò che sei.
Differente di diversità laceranti.

Uguale della mia stessa umanità.

Chiedi al cuore

Nel labirinto di noi ci lasciamo scendere sentieri che non ci faranno bene ma, anche se in fondo lo sappiamo già, non fermiamo i nostri passi.

Sono strade intrise d'odio, celato subito sotto la buccia.

Quando me la prendo con me, per ciò che non riesco.

Quando me la prendo con gli altri, per ciò che vorrei fossero e non sono.

Quando faccio la vittima, quando invento un carnefice.

Quando mi vergogno.

Quando pretendo di amputare il reale: «questo è ingiusto»;

«questo è brutto»; «questo va bene», «questo va male».

Ogni volta che spreco la luce, spaventato dall'ombra.

Quando il fluttuare mi terrorizza e sogno di congelare le onde, con la pretesa di negare il respiro a questo immenso mare.

Ogni volta che preferisco sguazzare nel dolore di quanto non sia amato, anziché provare ad amare.

Quando lascio la mia mente affondare in questa melma di sentimenti, in queste pozzanghere di parole.

Eppure in fondo ci vorrebbe poco a sovvertire la sorte dei nostri cammini.

Prima di avviarci nei dedali dei nostri pensieri, basterebbe fermarci un istante e chiedere al nostro cuore: tu che ne pensi? Sii sincero... ti convince questa strada?

Secondo te va verso l'odio, o verso l'amore?

La pesca

Un giorno il Desiderio e l'Amore, passeggiando insieme, notarono sul ramo di un albero dall'altro lato del prato, una bellissima pesca e ne furono attratti.

Era una pesca perfetta, da lontano.

Così si avvicinarono, vogliosi di averla.

La sua polpa però, da vicino, si rivelò rovinata dalle intemperie.

Il Desiderio allora disse deluso:

«Che frutto inutile! Non è come speravo: non si può mangiare», e la gettò via.

L'Amore invece la guardò con altri occhi e la raccolse.

«Ecco un seme», si disse.

Con delicatezza lo posò nel profondo della terra.

Poi, paziente, se ne prese cura.

Un giorno la tua pesca ti permetterà di arrivarle davvero vicino.

Così vicino da lasciarti vedere i suoi difetti più segreti, le ferite, le parti marce.

Quel giorno sarà tua la scelta:

la guarderai con gli occhi del Desiderio,
o con gli occhi dell'Amore?

L'ape e il vetro

C'è un'ape che cerca disperatamente di uscire.
Sbatte ottusamente sul vetro d'una finestra mezza aperta.
Non si accorge che non è il vetro a intrappolarla, ma il suo insistere lì dove non riesce a passare.
Quante volte anche io sono come quell'ape.

Lotto strenuamente per qualcosa a cui tengo, senza ottenere nulla. Ma meno riesco e più mi affanno.
Così spingo e spingo e spingo, senza accorgermi di ciò che è evidente: non sta funzionando!
Non vedo cosa sia a bloccarmi e quindi mi dico: «non c'è ragione per cui da qui non dovrei passare», e allora spingo più forte. L'ape non vede il vetro, ma dovrebbe vedere che non passa! Potrebbe accettare quell'impedimento invisibile e poggiarsi sul cristallo. Poi allora, esplorando con le sue zampette ciò che non vede, potrebbe arrivare alla fine dell'anta e riprendersi la sua libertà, appena lì di fianco. Dovrei imparare anche io a fare così.

Certo, a volte non è un'intera anta aperta.
A volte è solo un piccolo angolo rotto del vetro. A volte solo una stretta fessura tra gli infissi. Ma non importa quanto piccolo sia il passaggio perché basterebbe un minimo spiraglio per farmi recuperare l'interesse del mio tornare a volare. A patto che io lo trovi, quel passaggio.

Ma prima mi dovrei fermare.

È che per fermarmi dovrei rinnegare ciò che vedono i miei occhi. Io sto lì che vorrei uscire e davanti a me vedo tutto libero, vedo gli alberi, i fiori, il sole. Andare verso ciò che

sembra a portata di mano sembra la scelta più veloce, più ragionevole, più evidente. Sì... ma è falsa!

Per accorgermene però dovrei ignorare gli occhi e uscire dalla cecità in cui è entrato il mio cuore. Ammettendo la mia impotenza mi darei la possibilità di trovare una soluzione vera. Ardua, complessa, nascosta, ma vera.

«Non passo, anche se sembra che non ci sia nulla a impedirlo. Forse mi devo arrendere a qualcosa di più grande di me, fermarmi e accettare di non sapere».

Ma riconoscere la mia impotenza mi terrorizza.

Riconoscere al vetro tutto quel potere su di me, mi fa temere di non avere **alcun** potere. Riconoscere che **non mi posso fidare** dei miei occhi, mi fa sentire completamente in balia. È quello il momento in cui preferisco l'illusione al terrore.

Credere che ciò che sto facendo prima o poi funzionerà, che basterà quello che sono, che so, che so fare, per potermi salvare.

La verità è che, da solo, non ce la farò. Ho bisogno del vetro e della finestra per trovare la via. Ho bisogno di dialogare con ciò che *io non sono*, con ciò che mi blocca, con ciò che non vedo ma che lo stesso c'è, lì fuori da me.

Ma di tutto questo non mi accorgo e così continuo a dare testate al vetro mentre bisbiglio la mia preghiera: «ti prego vita, se sono impotente, così sia, ma non strapparmi via la finzione di non esserlo o il mio cuore esploderà di paura». Che assurda stoltezza rimanere intrappolati non dai limiti che ci impone la realtà, ma dal nostro fare. Come se in una prigione diroccata, con mura crollate, noi continuassimo a prendere a calci la porta, invece di passare dai varchi aperti.

E tutto ciò è ancora più tragico nell'amore.

Visto che ho paura di guardare la mia impotenza, la nego. Ma se non so vederla in me, non saprò vederla in te. Così spesso penserò che sei in grado di fare cose, che invece non puoi fare. A volte tu sarai di fronte a un muro che ti impedisce di passare e io, credendo invece che ci sia una strada aperta, ti schiaccierò contro quel muro con il mio pretendere, inchiodando entrambi nel dolore. Due api sul vetro, ognuna a sbattere dal suo lato.

Ma la cosa peggiore è che non vedendo la tua impotenza, mi sembrerà cattiva volontà o poco amore.

E questo mi lacererà l'anima e mi toglierà il respiro.

Ma non è così!

È solo dolorosa impotenza, la mia e la tua.

E per avere conferma che si tratta solo di questo, basterebbe tornare a guardarti davvero il viso. Scorgerei il mio stesso smarrimento, mi accorgerei di quanto anche tu ti senti morire. Ma io non ti guardo più davvero. Né guardo più me. Né so più guardare il mio stolto sbattere e sbattere e sbattere.

Quando una spinta è impotente, la soluzione non è aumentare la spinta, ma cambiare azione.

Ma per farlo dovrei prima aprire coraggiosamente gli occhi alla mia impotenza. E poi alla tua. La **nostra** impotenza.

Comprenderla, cullarla con affetto.

Cercare insieme un varco.

Tornare dalla stessa parte del vetro.

E così, finalmente, poterci riabbracciare.

Il sogno

Sentire amore e darsi amore sono due cose molto differenti. Per sentire amore basto io, per darsi amore bisogna trovare il modo in due. Per dare amore non basta avere il desiderio di darlo, bisogna riuscirci. E per riuscirci non conta solo come l'amore parte, ma anche come l'amore arriva. Non contano solo le intenzioni delle mie azioni, ma anche l'effetto che hanno su di te; non solo le parole che dico, ma quelle che cogli. Siamo chiusi nella nostra soggettività più di quanto non sembri. E ci sono modi di amare che ci intrappolano sempre più dentro di noi, ci imprigionano nel nostro bisogno dell'altro. Nel nostro **sogno** dell'altro.

In quel luogo forse sentiamo amore, ma spesso non riusciamo a darcelo.

C'è un altro amare invece che ci costringe all'altro.

Alla sua realtà, alla sua verità. Un amare che ci costringe a superare noi stessi per cercare di portare alla luce il segreto che l'altra persona è. Un amare non basato solo sul provare amore, ma basato sull'**agire con amore**.

Sentire amore può essere un monologo, ma donarsi reciprocamente amore richiede necessariamente un dialogo. Per questo è così difficile.

Purtroppo molto spesso, anche se ci amiamo, non ci relazioniamo con amore.

Ma se ci relazioniamo con amore, allora sempre, in qualche modo, ci stiamo amando.

Perché stiamo mettendo davvero amore nel nostro starci vicini.

Amarsi non basta, bisogna *trattarsi* con amore.

In balia del vento

L'amore scombina i tuoi piani.

Stare accanto a chi ami, manderà all'aria tutto ciò che avevi organizzato, tutto ciò che avevi previsto.

Non c'è niente da fare, bisogna farsene una ragione.

Di continuo. Tutti i tuoi piani.

Se sarai disposto a lasciarglielo fare, non tutti i mali verranno per nuocere. L'amore ti porterà in posti dove non calcolavi di andare, in alcuni che neanche immaginavi esistessero, in altri dove non avresti mai voluto finire. Eppure potresti scoprire che in molti di questi luoghi inattesi, contro tutte le previsioni, ti va di stare. Potresti scoprire che sono proprio questi posti che ti fanno felice.

Ma l'amore scombina i tuoi piani. È così e basta.

Se ci si arrende a ciò, l'amore potrà diventare il nostro paradiso.

Se ci si ribella a ciò, l'amore diventerà facilmente il nostro inferno.

Perché stare insieme è esserci in due.

E tu non sei me, e io non sono te.

E questo farà sì che infinite volte non desidereremo le stesse cose, nello stesso momento. Sarà inevitabile: spesso il camminare dell'altro intralcerà il nostro, e il nostro il suo.

Se desideriamo avere le cose sotto controllo, allora l'amore non fa per noi. Perché l'amore non è la picchiata di un falco, ma lo sbandare di una farfalla.

Amare significa accettare che sia il vorticare del vento a tenerci in volo.

Tra incudine e martello

Quanto dolore, amore mio.

Mi hanno ingannato. Mi avevano fatto credere che incontrarti avrebbe illuminato la mia vita. Che conquistarti, averti, avrebbe costituito la mia vittoria. Che innamorarmi, legare il mio cuore al tuo, avrebbe riempito di gioia il mio cammino. Mi hanno raccontato che la vita sarebbe stata incompleta senza di te, che siamo tutti “angeli con un’ala sola” e che per volare dobbiamo stare abbracciati.

Spacciavano l’Amore per ambrosia: dolce come il nutrimento degli dei. Ma forse, nel banchetto dell’Olimpo, l’amore è il cuoco e noi siamo il cibo. Perché l’amore prima ti mastica e poi ti sputa. Prima ti promette il paradiso e poi ti sprofonda nell’inferno. L’amore arriva e ti seduce, ti illude, allenta le tue difese, ti convince ad aprire il cuore, per poi infilarti la sua lama seghettata nella carne nuda.

Non mi avevano detto che cercando di amare ci si sente torturati, spezzati, impotenti, devastati.

Non mi avevano detto quanto ci si senta in balia della cattiveria altrui, né di quanta cattiveria si possa scoprire in sé stessi.

Non mi avevano detto che avrei tirato fuori il peggio di me, e tu il peggio di te.

Non mi avevano parlato di quanto l’amore sappia azzannarci con i dubbi.

Di quanto, se amo, possa far male la menzogna.

Di quanto, se amo, possa far male **la verità**.

Nessuno mi aveva detto quanto l’amore paralizzi.

Quante volte si sarebbe bloccato il respiro, il pensiero, il sentimento, l'azione.

Quante volte "*l'io e te*" non avrebbe saputo come trasformarsi in *noi*, e *il due* non avrebbe saputo come diventare *uno*.

Quante volte i tuoi desideri, avrebbero confuso i miei; le mie necessità aggredito le tue.

Quante volte il mio volerti vicino si sarebbe scontrato col tuo volermi lontano, così come il tuo volermi accanto avrebbe impattato contro le mie porte chiuse, le mie corazze, la mia esigenza di altrove.

Quante volte, cercando di amarci, avresti sentito, visto, creduto qualcosa di incompatibile con ciò che avrei sentito, visto e creduto io.

Quante volte, pur raccontando di amarci così come siamo, ci saremmo segretamente maledetti, desiderandoci diversi.

Quante volte i tuoi sogni si sarebbero infranti contro le mie paure, e i miei contro le tue.

Quante volte la promessa interiore di far felice l'altro si sarebbe schiantata contro la responsabilità di far felici noi stessi, stritolandoci tra amarezze e sensi di colpa.

Quante volte avremmo voluto cose diverse, impossibili da conciliare, da incastrare tra loro.

Perché i tuoi bisogni e i miei bisogni, nell'amore, si trasformano in incudine e martello.

Ed è il mio cuore, carne che sanguina, a trovarsi nel mezzo:

o ti perdo, o mi perdo.

Per far felice te, dovrò rinunciare a far felice me.

Ma se invece non voglio perdermi, allora finirò per perderti.
Ed io non voglio nessuna delle due cose.

O ti perdo, o mi perdo.

Un colpo e poi un colpo e poi un altro. La mazza del fabbro primordiale picchia incessante sul metallo. Il clangore di acciaio e ferro rimbomba ancora, e ancora, e ancora.

O ti perdo, o mi perdo.

O ti perdo, o mi perdo.

L'amore sembra condannarmi a questa triturante trappola senza salvezza.

Quale dio perverso ci ha messo in questa fucina infernale?

Quante bestemmie dovrò ancora urlare al cielo prima che decida di lasciarmi stare?

O forse no.

Forse ha uno scopo tutto questo dolore.

Forse è un dio che vuole forgiare la nostra anima.

Un alchimista cosmico, che con la materia della nostra esistenza vuol creare oro dal piombo.

Ma quanto mi sento vulnerabile tra le mani di questo implacabile fabbro. Quanto terrore da attraversare, quanta forza da raccogliere.

Amore mio dammi il coraggio... aiutami a nascere.

Perché avere l'amore,
avere te nella mia vita,
fa male da morire;
però so con tutto il mio cuore,
che una vita senza amore,
una vita senza te,

non è vivere.

La sorgente

Vorrei un amore semplice come una fonte.
Naturale, spontaneo, leggero, luminoso.

Non ce la faccio più a scalare montagne estenuanti.
Affondare nel fango di paludi.
Sprofondare in grovigli di rovi.

Se è difficile, se è faticoso, se è sofferente, se è logorante
allora forse non è amore.
Forse è ora di voltare le spalle e non sprecare ulteriormente
il mio tempo, le mie lacrime e il mio cuore.

Così mi sento, e vorrei buttare al secchio tutto quanto.
Ricominciare da zero.
Dove niente è già contaminato.
Dove può rinascere il nuovo.

Ma sono sicuro?
O forse devo guardare in modo più onesto, più sincero?

Perché sì, amare sembra semplice come abbeverarsi a una
sorgente cristallina.
Ma bere a quella sorgente è semplice quando l'acqua è lì,
fresca e pura.
In quel momento non si deve far nulla per ricevere questo
meraviglioso dono.
Ma a volte ho sete e la fonte non c'è.
Oppure il flusso è insufficiente.
Ed è allora che potrei rendermi conto che forse, così
semplice, non è.

Potrei riflettere su quanto complesso e stupefacente sia quello zampillare.

L'incredibile viaggio dell'acqua, che dal mare inizia a evaporare, fino a formare le nubi, poi le piogge, poi il condensarsi in bacini sotterranei, il formarsi di percorsi invisibili nel segreto della terra che finiscono per giungere proprio qui, in questa fenditura della roccia fino a creare questo rivolo con cui potersi dissetare.

Ma amare significa **bere** a quella fonte?

Oppure amare è il miracolo che l'ha saputa generare?

Se quell'acqua non ci fosse, saprei come farla uscire?

E se ci fosse stata, ma ora non più, saprei farla tornare?

E se volessi che durasse, saprei come non farla prosciugare?

Bere è semplice, creare una sorgente no.

Né rigenerarne una asciutta.

Né tenere vivo il flusso nel tempo, oltrepassando i giorni della siccità, quando si fa arido il terreno.

Godersi l'amore quando c'è, è facile; creare una relazione che faccia sgorgare amore, che lo generi e lo mantenga nel tempo, no.

E ciò che genera amore, o che lo uccide, sta in cosa faccio, in cosa dico, in come ti tratto.

Forse all'inizio sì, c'era un amare senza sforzo.

C'era la fortuna di un amore semplice, spontaneo e naturale.

Ma se poi non lo sappiamo mantenere?

Sapremo comportarci l'un l'altro con gentilezza?

Troveremo il modo di aver cura delle nostre parti oscure?

Sapremo gestire le ferite, i limiti, i vizi, le paure?

Se non ci riusciremo tutto si perderà.

Perché potremmo amarci senza bisogno di sforzo, di lavoro e di sapienza solo se non avessimo difetti.

Ma noi invece siamo umani.

E allora riusciremo ad amare solo nella misura in cui sapremo aver cura delle nostre imperfezioni.

Se siamo umani, allora non basteranno i sentimenti travolgenti dell'inizio a mantenere felice il nostro starci accanto.

Perché cominceremo facilmente a farci del male.

Prima impercettibilmente e involontariamente, poi gradualmente sempre più, fino ad arrivare, in alcuni momenti, a tirar fuori il peggio di noi.

Perché questo è ciò che siamo.

E non possiamo aspettare di diventare perfetti per poi riuscirci ad amare.

Ma allora cambiamo questo destino.

Proviamo a imparare.

Studiamo insieme come maneggiarci con cura.

Come accarezzare i nostri cuori nudi e vulnerabili senza graffiarli, senza farli sanguinare.

Apprendiamo la misteriosa arte di amarci tra esseri che non sanno come fare.

Oltre l'illusione

Fin quando non sarò deluso, mi illuderò di amarti.
È la delusione, la via.

Per amare dobbiamo accettare di essere delusi.
Dobbiamo accettare di deludere l'altro.
Dobbiamo accettare di deludere noi stessi.

Perché ameremo davvero solo quando ameremo con la realtà
di noi stessi, di fronte alla realtà dell'altro.

Fuori ed oltre, dunque, qualsiasi illusione.

E sarà proprio il tentativo d'amare a spogliarci di tutte le
illusioni.
Saranno le picconate del nostro starci vicini a incrinare il
granito delle nostre presunzioni, delle nostre mistificazioni.

Se non si è pronti a questo, conviene tenersi alla larga
dall'amore.
Ma se si è disposti ad accettarlo ecco che l'amore,
obbligandoci a confrontarci con il nostro altro e il nostro
oltre, ci porterà il più prezioso dei doni:

ci accetteremo davvero, nella verità l'uno dell'altro.

E quel giorno ci sentiremo giunti a casa.

E tutto questo gelido vagabondare,
finalmente,
avrà un senso.

La pianta e il giardino

Quando avevamo iniziato c'era molto amore in me e in te.
E questo amore creava tanta luce, tanto entusiasmo e tanto calore.

Ma ora dov'è finito tutto ciò?

Non trovo più luce, né entusiasmo, né calore nel nostro starci accanto.

Non c'è neanche più desiderio, attrazione.

Ne deduco allora che l'amore è andato via.

Forse è andato via in me: ed è per questo che non provo più le stesse cose, non ho più la stessa spinta, la stessa motivazione.

Forse è andato via in te: infatti non hai più attenzioni per me, non hai più cura, non sembri volermi come prima.

Forse è andato via in tutti e due.

A volte l'amore sembra essere un demone crudele e volubile: si impossessa di noi senza farci decidere nulla;

poi ci rende dipendenti affettivamente;

infine, dopo un primo periodo di gioia, ci abbandona.

E noi rimaniamo imprigionati in una storia con una persona che non desideriamo più;

oppure ci lascia appesi e dilaniati nel dolore di amare una persona che ormai non ci ama più, o che forse non ci ha mai amato.

Quando le cose vanno male, sentiamo che c'è poco amore.

E siamo certi che stanno andando male proprio per quello: perché c'è poco amore.

O perché non ce n'è più abbastanza in me, o perché non ce n'è abbastanza in te.

E se fosse invece vero il contrario?

Invece di:

«le cose vanno male perché c'è poco amore»;

forse è:

«c'è poco amore, perché le cose vanno male».

Perché a ben vedere in una “relazione amorosa” ci sono due aspetti da considerare.

“Amorosa” sta lì a ricordarci che c'è tutto un mondo di sentimenti da tenere presente.

“Relazione” ci ricorda che c'è da considerare con attenzione anche tutto il mondo del rapportarsi l'uno all'altro.

Non ci soffermiamo abbastanza a guardare quale nesso ci sia tra i sentimenti che si provano e le cose che si fanno.

Forse tra “relazione” e “amorosa” c'è lo stesso rapporto che c'è tra una pianta e il giardino in cui essa vive.

L'amore è la pianta, la relazione è il giardino.

Se il giardino della relazione è ben curato, riceve acqua pura, sole, viene ripulito dalle erbacce infestanti, ecco che la pianta dell'amore può crescere rigogliosa e dare buoni frutti. Ma se inavvertitamente il modo in cui ci occupiamo del giardino nasconde cause di sofferenza e disagio ecco che la pianta dell'amore ne soffrirà fino, a volte, a morirne.

Anche il seme dell'amore più bello potrebbe perdersi. Perché il suo futuro dipenderà da ciò che accadrà nel giardino della relazione, che è il luogo dove o si riesce a dare risposta ai reciproci bisogni, o non ci si riesce.

Dove riusciamo a trattarci bene, o no.
Dove riusciamo a rispettarci nella diversità, oppure no.
Dove riusciamo a creare un legame pieno di libertà e una libertà piena di legame affettivo, oppure no.

Se la vita nel giardino della relazione non è sostenibile, qualsiasi sentimento d'amore finirà per morire.

E allora non sarà stato il poco amore a far andare male le cose.
Ma l'andare male delle cose a far diminuire l'amore.

Quando le cose non vanno bene, la causa sembra sempre essere l'aver incontrato persone in qualche modo "sbagliate": sbagliate perché non ci amano abbastanza, o perché non ci suscitano abbastanza amore.

Ma il punto non è l'amore che c'è all'inizio.
Il punto è l'amore che ci sarà alla fine.
In amore non è così importante cosa siamo, ma cosa diventeremo insieme.

Se sappiamo come far crescere l'amore, poco o tanto che sia all'inizio, esso continuerà ad aumentare.
Se invece inconsapevolmente facciamo cose che lo distruggono, non potrà che diminuire, spesso fino a sparire.

Solo imparando la difficile arte di coltivare il giardino della relazione potremo far tornare la luce nei nostri amori.

La gentilezza

Sfiorarti le ciglia, senza ferirti gli occhi.
Toglierti spine dal profondo, senza farlo sanguinare.
Accarezzarti il cuore senza disturbare il suo battito vitale.

Non basta voler essere gentili.
Bisogna **riuscire** a essere gentili.

La gentilezza è un atto di precisione.

Precisione di sguardo.
Precisione di gesto.
Precisione di parola.

Senza precisione non potrò mai avere cura di te, mio amore.

La prigionia di me

L'amore è desiderio e scelta.

Per poter scegliere e desiderare è necessario essere liberi.

Spesso in amore sono appetiti, bisogni, schemi, automatismi, compulsioni, abitudini, a decidere le nostre azioni.

Il più delle volte in amore le nostre azioni non sono frutto di libere scelte.

E anche le reazioni che riceviamo in ritorno non sono frutto di libere scelte.

Ma l'amore è impossibile senza libertà.

Il nostro io sa pensare la libertà.

Un essere senza io cosciente non sa pensare la libertà.

Noi sì.

Questo ci fa credere che la libertà sia una facoltà presente in noi.

Ma anche se so pensare il volo, ciò non vuol dire che io possa volare.

Il nostro io potrà, alla fine, acquisire una qualche libertà, ma sarà in grado di farlo solo quando avrà scoperto che all'inizio sa solo sognarla, la libertà, ma non ancora metterla in atto.

In realtà all'inizio l'io, è un sogno di libertà dentro una prigionia.

Quando l'io si sveglierà da questo sogno, quando si accorrerà di essere nella prigionia dello sguardo soggettivo e degli automatismi operativi, potrà tentare di evadere.

Solo quando sarà stato capace di evadere, sarà capace di realizzare un amore.

Ovvero quando avrà conquistato una vera libertà di scegliere le sue azioni.

L'unico modo che l'io ha di evadere dalla sua prigione è perseguire conoscenza, consapevolezza e creatività.

Ma soprattutto è indispensabile applicarsi in una ferrea pratica.

Allenarsi.

Allenarsi ogni giorno.

Paradossalmente la libertà ha bisogno di tantissima autodisciplina per essere coltivata.

Perché la libertà non è una condizione naturale di partenza, ma una conquista evolutiva.

Vivere un amore felice non è un diritto di nascita.

È una miracolosa opera d'arte realizzata con la libertà che il nostro io sarà stato capace di conquistare.

La ricerca

*A quale straziante rito
mi condanna il dio dell'Ombra:
per il sacro incontro con ciò che c'è
uccidere senza pietà
tutto ciò che mi sembra.*

Il bene e il male

Buono o cattivo? Ragione o torto? Bene o male?
Uno o l'altro, purché sia semplice.

Perché se inizio a pensare che potrebbe essere più complicato di così, allora non ci sarebbero più confini netti, e questo mi terrorizzerebbe. Non saprei più a cosa aggrapparmi, da che parte andare. Rischierei di rimanere paralizzato nello sconcerto.

Preferisco avere scatole su cui scrivere “colpevoli” e “innocenti” dove tuffarmi.

Ogni volta che posso, sentirmi innocente. E quando non posso, poter almeno gettare me stesso nel buco nero della colpa e annientarmi nell'oscuro e roboante precipitare.

Molto, molto più difficile è stare in piedi, con gli occhi bene aperti e il cuore in mano, di fronte alla nostra insondabile complessità.

Di fronte all'inestricabile intrecciarsi degli umani destini. Ma la tentazione di dividerci in buoni e cattivi, in chi ferisce e chi è ferito, è enormemente potente.

Quanto miopi siamo.

Non ci accorgiamo di che enorme liberazione sarebbe rendersi conto che, a risalire l'infinita catena delle cause e degli effetti, non troveremmo più colpevoli.

Solo fratelli e sorelle feriti.

Feriti dal mondo, dalla vita, dall'*essere* umani.

In fondo un cattivo che ferisce è solo un buono che è stato ferito e che non è riuscito ancora a trasformare il dolore in amore.

Incontriamoci all'alba

Tu dici cielo,
io dico terra.
Tu dici andare,
io dico restare.
Tu dici aprire,
io dico chiudere.
Tu dici cedere,
io dico resistere.
Se dici sì, io rispondo no.
Sì! No!
Invece sì!
Invece no!

È che quando tu dici io,
io dico io.

Io. Io.

Quanto è raro il mio tu.
Quanto è raro il tuo.

Non avrebbe la sua bellezza?
Dire cielo e sentirsi rispondere: sì, cielo.
E anche terra.
Sì, anche terra.
E anche andare?
Sì, anche andare.
E restare?
Anche.
Anche restare.
E perché vuoi andare? Mi interessa...

E perché vuoi restare?
Restare...
E poi chiudere ed aprire,
cedere e resistere,
fare e disfare,
unire e separare.
Parlare.
E poi stare in silenzio.
E poi parlare ancora.
E ascoltare.
Ascoltare.

Che poi è quando tu dici io, ed io rispondo: tu.
Rispondo: sì, tu...
Tu, e anche io.
Io e te.

A danzare insieme.

Come notte e giorno,
che si incontrano al tramonto.
O all'alba.
Quando il morire dell'uno è il nascere dell'altro.

Ciò che riusciamo a fare

Facciamo quello che riusciamo a fare.

A volte io penso che tu possa fare di più: fare di più per amarmi, fare di più per far funzionare le cose, fare di più per farmi felice.

Visto che ti accorgi di quanto sto male, perché non fai di più? C'è una sola spiegazione ragionevole: non ti interessa farlo. Non mi vuoi bene. Per te non sono nulla, non valgo nulla, non ti interesso per nulla.

E tutto ciò mi devasta di dolore.

E quindi sale la rabbia. Una giusta rabbia.

Sono nella rabbia perché tu potresti fare di più e non lo fai. Potresti farmi più felice ma non vuoi.

Ma ne sono certo?

Sono certo che puoi?

E se invece tu ci stai provando, ma non riesci?

Pensandoci bene a volte sono io che non riesco a fare qualcosa che farebbe felice chi amo. Vorrei, eppure non riesco. E capita che mi venga detto: «Potresti, ma non vuoi!». E quando accade penso dentro di me: Ma che ne sapete voi? Che ne sapete di quanto sia doloroso voler fare una cosa e non riuscirci. Non sapere come fare, non trovare il modo, non trovare la forza, non trovare il coraggio.

E se con te stesse succedendo la stessa cosa?

«Tu potresti, ma non vuoi», questo è ciò che penso.

Ma posso esserne certo?

Una cosa certa però c'è:

se tu quelle cose non le stai facendo, non le stai facendo.

Se i miei rimproveri, la mia rabbia, le mie implorazioni non stanno riuscendo a fartele fare, ebbene non stanno riuscendo a fartele fare. Le mie pressioni non stanno ottenendo nulla.

Beh, no.

A ben vedere qualcosa stanno ottenendo:

stanno aumentando il dolore.

Tu stai facendo quello che stai facendo e, il mio tentare di costringerti a fare altro, sta ottenendo solo il risultato di aumentare la sofferenza e diminuire in te il tuo desiderio di me, il tuo desiderio di farmi felice.

Sto ottenendo di diminuire il tuo desiderio di me.

Sto uccidendo la tua voglia di provarci, a farmi felice.

Se abbiamo bisogno che qualcuno intorno a noi faccia qualcosa di più di ciò che sta facendo, c'è una sola via che abbia senso:

fare tutto il possibile affinché ciò che vogliamo che faccia, sia per lui **più desiderabile e meno difficile**.

Se penso davvero che a te non interessa nulla di me, allora dovrei subito allontanarmi da te, senza scuse. Ma se decido di non allontanarmi, allora devo fare l'unica cosa sensata: credere che vorresti davvero rendermi felice, e **volerti bene** mentre **non ci stai riuscendo**.

Credere in te. Vedere i tuoi sforzi.

Capire finalmente che vorresti, ma non riesci.

Perché sei un essere umano e fai quello che riesci a fare.

Come me.

Sacre briciole

Alla fine, ciò che possiamo fare, è solo scambiarci briciole di sacra bellezza.

Solo briciole.

Di grande bellezza.

Ma poche e piccole.

Mai abbastanza per la voragine del nostro bisogno.

Ed ecco che quando sentiremo che non sono abbastanza, ci arrabbieremo.

Visto quanto sono belle, ma quanto sono piccole e poche, l'amarezza riempirà il nostro cuore.

E quell'amarezza, come veleno letale, distruggerà tutto.

Dobbiamo imparare a proteggere le sacre briciole che possiamo ricevere.

Proteggerle dalle nostre illusioni, aspettative e pretese.
O le perderemo del tutto.

Dobbiamo imparare a tutti i costi,
nella nostra vita,
a tenere in salvo la bellezza,
dagli arroganti attacchi
della nostra amarezza.

La rabbia è un equivoco

La rabbia è un equivoco.

La usiamo perché speriamo che porti forza ai nostri bisogni.

La usiamo perché speriamo che possa spingere l'altro ad ascoltarli.

Ma la rabbia, al limite, può essere una spinta efficace contro un nemico. Quando invece di fronte abbiamo un affetto, le cose sono diverse. Quando di fronte abbiamo un affetto la nostra rabbia ci rende **minacciosi** ai suoi occhi. Lo convince che noi potremmo essere un pericolo per lui. La nostra rabbia gli fa dimenticare che ha di fronte un affetto e quindi trasforma il nostro amico in nemico. Un amico avrebbe ascoltato il nostro dolore. Quando noi non portiamo il dolore, ma la rabbia, allora trasformiamo il nostro amico in nemico. E un nemico non ascolta la rabbia da cui viene attaccato. Un nemico si difende.

In campo affettivo la forza più grande che può spingerti ad ascoltare i miei bisogni non è urlarti contro, ma mostrarti il mio dolore. Perché ciò che davvero ti può spingere a venirmi incontro è il tuo dispiacerti per il mio dolore e il tuo desiderio di farmi stare bene.

Se ti porto la mia rabbia, susciterò il tuo riflesso di difesa.
Se ti porto il mio dolore, susciterò il tuo riflesso di accudimento.

Quando il punto è “volersi bene” allora sono la delicatezza, la vulnerabilità, la fragilità, il desiderio, la resa, le armi più potenti che esistono. La rabbia è un equivoco.

È la gentilezza, in amore, la nostra coraggiosa forza.

Fragili orme

Io sono convinto di ascoltarti.
Ne sono certo.
Ma sarà poi vero?
Sono davvero capace di ascoltarti?

Ascoltarti non consiste solo nel ricevere e comprendere ciò che mi dici.
Ascoltarti davvero, è qualcosa di più.

Ti sto ascoltando veramente, solo quando ciò che dici mi modifica.
Quando ogni singola frase che dici, almeno un pochino, cambia la direzione dei miei pensieri.

Se sposta un poco la posizione del mio cuore.
Se mi allontana un po' da me, e mi avvicina un po' a te.

Ogni tua singola frase.
Mi sposta.
Verso di te.
Almeno un pochino.

Se dopo che hai parlato io sono ancora ciò che ero, allora non ti ho ascoltato.

Allora le tue parole avranno avuto la stessa consistenza, per me, di fragili orme sul bagnasciuga.

Lo chiami amore?

Certe volte mi ferisci, mi fai qualcosa di brutto, di cattivo, di egoista.

Allora un pensiero amaro come il fiele si impossessa di me e non mi dà tregua: «dicevi di amarmi ma poi mi fai così! E questo tu lo chiami Amore?!» In quel momento sento che probabilmente non è vero che mi ami, e ci *rimango male*.

Spero che il mio rimanerci male possa “svegliarti”, possa farti vedere che stai sbagliando e riportarti sulla strada dell’amore.

Ma non è *rimanendoci male*, che riuscirò a ricevere più amore.

Quando ci rimango male ti sto chiudendo la porta. Forse tu mi hai ferito per cattiveria, e allora magari è bene chiuderti la porta.

Ma forse, anche se mi hai fatto male, la cattiveria non c’è.

Forse mi hai ferito per cecità, o per disattenzione, o per paura, o per l’urgenza di qualche tuo bisogno o sofferenza, o perché non sapevi o non potevi in quel momento fare nulla di diverso.

Forse avresti desiderio anche tu di amarmi di più, di amarmi meglio.

Forse semplicemente non ci stai riuscendo.

E io, quando ci rimango male, te lo sto rendendo immensamente più difficile.

Potrei arretrare, proteggermi dal dolore che mi arrechi, farti capire quanto male mi fai, lottare per impedirti di farmene ancora.

È giusto che se sento dolore io debba proteggermi.
Ma rimanerci male e proteggermi sono due cose distinte.
Posso infatti proteggermi, senza rimanerci male.
E purtroppo posso rimanerci male senza proteggermi affatto.
Ed è ciò che faccio quasi sempre: ci rimango male senza fare nulla di utile, rimanendo lì immobile a farmi far male ancora e ancora e ancora.
Rimanerci male non aiuta.
Quando ci rimango male non impugno uno scudo, ma una spada.
Rimanendoci male non mi proteggerò ma, senza rendermene conto, ti colpisco.
E tu, che mi colpivi nella tua cecità, ricevendo anche i miei colpi, colpirai più forte.
Rimanerci male è una aggressione ai tuoi sentimenti, non una difesa dalle tue azioni.
È un attacco alla tua anima, non una protezione della mia.

Quando ci rimango male ti sto dicendo cose molto brutte, ma raccontandomi che non ti sto dicendo nulla, perché non le dico con le parole. Te le dico però con tutto il resto di me: con le mie espressioni, i miei gesti, le mie azioni, i toni di voce, i silenzi, le omissioni.

A me non sembra di offenderti, perché sento di essere solo il bersaglio inerme e senza colpa dei tuoi attacchi. Ma non voglio ammettere che sentirsi così significa aver già emesso una sentenza dentro di me che afferma, senza difesa né giuria, che io sono l'agredito e tu l'aggressore, io la vittima e tu il carnefice.

Quando ci rimango male penso di comunicare: «questa cosa mi fa male», invece il mio viso ti sta dicendo: «guarda il male che mi fai!».

Credo di dire: «ti prego fai più attenzione»; ma sto dicendo: «chi ama davvero fa più attenzione».

Credo di dire: «per favore smetti», ma sto dicendo: «ciò che mi fai è terribilmente ingiusto».

Credo di dire: «mi hai ferito»; ma sto dicendo: «mi hai tradito»: hai tradito la promessa di cura reciproca che era alla base nostro amore.

Rimanerci male accoltella al cuore la persona che amiamo dicendole silenziosamente: «mi hai deluso, speravo fossi migliore di così».

Rimanerci male non è segno di essere i buoni che hanno ricevuto un torto dai cattivi.

È il segno di percepirsi innocenti, ritenendo colpevoli gli altri.

È segno di fidarci più dei nostri giudizi affrettati, che della buona fede di chi ci vuole bene.

È segno di credere presuntuosamente in ciò che ci sembra, invece di mettere in conto una fallibilità del nostro sguardo.

È giusto proteggermi, spostarmi al di fuori della portata dei tuoi colpi, fare qualcosa che mi salvi dal ricevere danno, ma senza scivolare in una tacita accusa che distruggerà tutto. Perché rimanendoci male ti faccio passare la voglia di amarmi di più, di amarmi meglio.

Ci rimango male perché spero che questo ti induca ad avere più cura di me.

Ma no, non è rimanendoci male che riuscirò a ricevere più amore.

Quando ci rimango male sto solo permettendo al mio orgoglio ferito di sprofondarmi in una prigione di solitudine.

La tua primavera

Ti amo...

Per me sei come un fiore bellissimo.

Desidero il tuo profumo, la tua bellezza, il tuo nettare.

Non vedo l'ora di guardarti quando sarai schiuso e ti donerai al mondo. E così aspetto e spero.

Aspetto il momento in cui aprirai i tuoi petali e mi permetterai di raggiungere il tuo nettare.

E a volte questo inizia a succedere.

A volte ti schiudi a me. Ti doni.

Mi offri il tuo profumo e il tuo nettare e io sono felice.

E poi, pazientemente, aspetto la volta successiva.

Aspetto e spero.

Perché è solo questo che posso fare: aspettare e sperare.

Poi, prima o poi, accade qualcosa.

Se tu ti darai abbastanza, io inizierò a contarci sul tuo aprirti a me.

A quel punto tutto inizierà a cambiare.

Prima o poi non starò più semplicemente nel desiderio del tuo nettare, ma inizierò a stare nel **bisogno** del tuo nettare.

E il dolore e la paura che proverò quando non mi darai il tuo nettare, mi faranno iniziare a credere di averne in qualche modo diritto.

Allora, quando ti troverò chiuso, fiore mio, cercherò di aprirti.

Sarà in quel momento che avrò perso il senso del nostro incontro.

Perché tu sei un fiore.

Non c'è modo di aprirti.

Sei tu, ad aprirti.

E lo fai solo quando senti che è il momento.

Lo fai solo quando senti il calore dei raggi del sole su di te.

Sono in grado di essere per te raggi di sole?

Invece inizierà ad accadere sempre più spesso:
ti troverò chiuso e, sconvolto dal bisogno del tuo nettare,
inizierò a usare scalpelli per aprire i tuoi petali.
Userò scalpelli fatti di parole, di ragioni, di diritti, di
minacce, di implorazioni, di manipolazioni, di ricatti, di
violenze.

E ti distruggerò.

E distruggerò il mio incontro con te.

Non importa cosa ti ho dato o non ti ho dato io.

Non importa quanto io sia convinto di essermi schiuso e
donato a te.

Non importa quanto sia ingiusto il tuo rimanere chiuso a
me.

Non importa quanto io abbia bisogno.

Non importa quanto mi faccia male trovarti chiuso.

Un fiore si schiude quando si schiude.

Non c'è alcun modo di forzarlo senza distruggere i suoi petali
e la sua bellezza.

L'unica relazione d'amore che avrà una speranza di
funzionare è la relazione che si baserà su questo accordo:
mai e poi mai, in nessun modo, forzeremo il nostro
schiuderci.

Mai e poi mai.

Lo giuriamo.

Se una relazione non è basata su questo reciproco accordo,
allora è una relazione basata sulla violenza.

E fallirà.

Perché l'unico modo di averti,
è essere la tua primavera.

Ciò che desidero

Spesso ci sfugge un particolare importante:
è diverso *desiderare di avere* una cosa e *avere* quella cosa.
Quando *ho* qualcosa, sto insieme a quel qualcosa.
Quando *desidero avere* qualcosa, sto insieme alla **mia**
immaginazione.

Mentre immagino, vivo in un *mondo magico* dove, a seconda
del percorso dei miei pensieri, alcune qualità di quel
qualcosa sono presenti e altre assenti, nascoste in un limbo,
dietro angoli ciechi dello sguardo.
Quando *desidero avere*, sto **con me**.
Quando *ho*, sto con ciò che ho. Che è “altro da me”.

Troppe volte confondiamo questi due momenti.
Dovremmo invece sapere che tra il desiderare e l'avere c'è un
importante cammino in mezzo che non deve essere
sottovalutato: il cammino dell'incontro.
Un cammino che, se tutto andrà bene, partirà dal nostro
sogno di una cosa per portarci fino **alla verità** di lei.

Immaginare è come tenere in mano la foto di un luogo.
Una foto che mi fa venire voglia di andare a visitarlo.
È indispensabile sapere sin dall'inizio che poi quel luogo si
rivelerà infinitamente diverso da quella foto. Non c'è alcuna
possibilità che la mia esperienza *di quel luogo* e la mia
esperienza di *guardare la foto* siano uguali.
Mettiamocelo bene in testa: ciò che avrò, non sarà ciò che ho
desiderato. Mai.
Il mio desiderio mi avrà spinto al viaggio. E lo potrò forse
ringraziare per questo. Ma il viaggio poi mi porterà a cose
che non avrei mai potuto immaginare. Cose che il mio

desiderio potrebbe non volere. Perché ciò che ha acceso il mio desiderio era soltanto un'ipotesi, un'idea, una *parte di me* che provava a indovinare qualcosa che *me non è*. Se sto nell'equivoco che *ciò che inseguo* e *ciò che raggiungo* possano essere uguali, finirò inesorabilmente nella delusione prima e nella rabbia poi. Se invece partirò con la consapevolezza che sono due cose ben diverse, potrei conquistare qualcosa di addirittura migliore.

Come un artista del legno che, incontrando un nodo inatteso, invece di rimanere affezionato al progetto iniziale, si fa ispirare dall'imprevisto per afferrare più profondamente l'essenza intangibile di ciò che stava cercando di suscitare.

Desideriamo cose: luoghi, avvenimenti, oggetti, persone.

A volte riusciremo ad averle le cose che desideriamo.

Ma dopo poco arriverà il momento cruciale.

Quelle cose prima o poi vorranno essere sé stesse, e non il simulacro della nostra immaginazione.

Cosa farò in quel momento? Rimarrò affezionato a ciò che avevo fantasticato, sentendomi tradito da ciò che trovo?

Se lo farò, violenterò ciò che avevo desiderato.

Negherò il suo sacro diritto a *essere ciò che è* per tentare di farlo schiavo del mio pregiudizio, della mia avidità, della mia presunzione.

A quel punto starà a me la decisione.

Potrò dare le spalle alla realtà per masturbarmi col mio sogno.

Oppure potrò abbracciarla.

E farci l'amore.

Lo sforzo

*Provare a cambiare sé stessi
è una fatica sovrumana:
come potrò trasportarmi altrove
se per farlo
dovrò prendermi in braccio
sollevando i miei stessi piedi?*

Il segreto di te

Quando ciò che farai mi sembrerà insensato, brutto, egoista, ingiusto... d'improvviso trasalirò, stringerò i denti e mi si mozzerà il respiro.

Sarà quello il momento.

Sarà lì che potrò perderti o potrò trovarti.

Sarà quello l'istante in cui dovrò affrontare la più grande prova.

La via più semplice: accontentarmi di ciò che sembri.

E così rimanere con me, integerrimo e solo.

La via più ardua: lanciarsi, senza ali, nel buio.

Non credere a ciò che sembra, ma decidere di venirti a svelare.

Ti desidererò allora,

e, dentro di me, verrò a cercarti.

Alcuni difficilissimi passi, ci saranno da compiere:

accogliere la tua diversità,

accettare il tuo sacro insondabile,

commuovermi per la nostra stessa umanità.

Se riuscirò,

s'allenteranno i miei denti serrati,

scivolerà una lacrima dai miei occhi chiusi,

e, dal centro esatto del dolore, affiorerà un sospiro.

È quella la porta.

Da lì, attraverso il segreto di te,

potrò evadere dalla prigione di me

e, finalmente, librarmi in volo.

A un certo punto ti accorgi

E a un certo punto ti accorgi che molte delle cose che fai non sono gentili.

Alcune le hai sempre fatte ed eri anche consapevole di farle, solo che non le riconoscevi per ciò che erano. Mentre le facevi, sembravano solo *innocua roba quotidiana*: atti, pensieri, parole. Ma ora, a guardarle con nuovi occhi, te ne rendi conto: era roba spiacevole, ingiusta nei confronti del viaggio degli altri.

Le *parole* poco gentili: semplificazioni, etichette, giudizi, pettegolezzi, disapprovazione, moti di disprezzo, sarcasmi, presunzioni, l'arrogante aspettativa che tutto ciò che mi circonda sia conforme alle mie credenze, ai miei valori.

Le *azioni* poco gentili: i gesti bruschi, le pressioni, gli aggrappi, le fughe, gli inseguimenti, le forzature, le insistenze, gli egoismi, le finzioni, i mascheramenti, le pretese, gli occultamenti, le rimozioni.

A un certo punto ti accorgi che potresti essere molto migliore e che questo porterebbe molto più amore dentro la tua vita. Lo sai. Sai anche che il viaggio degli altri è quello degli altri, e che non puoi aspettarti effetti precisi dalle tue azioni. Sai che non si tratta di «sarò migliore, **così** questa cosa andrà meglio», oppure di «sarò migliore, così questa persona mi starà più vicino, mi donerà ciò che desidero». Sai che è un discorso più generale, più vago: se sarò migliore alcune cose andranno meglio; alcune persone, forse non quelle che mi aspetto, mi staranno vicino.

Ma a un certo punto non lo vuoi fare neanche più per quello.

Non lo vuoi fare per il ritorno pratico che spero ti porterà. Lo fai semplicemente perché ti va di diventare un po' migliore. Perché quella è ora la tua soddisfazione: sto migliorando. Poco forse, ma un poco ogni giorno. Ed è bello.

E allora ti ci dedichi sempre di più, diventa la tua principale occupazione, la tua missione. E mediti. Non quella meditazione da seduti con gli occhi chiusi. Mediti a occhi aperti, vivendo. Ogni singolo istante della tua vita, mentre vivi, mentre fai, mentre senti, ti osservi e osservi. Non in quel modo antipatico, da controllore, da inquisitore. No... Ti osservi e osservi con tanto amore e tanta curiosità. E ogni cosa che noti che non ti piace tanto, che forse rispetta poco gli altri, te e la vita, provi a riconoscerla, a isolarla, e poi a farla scivolare via, a non ripeterla. Ti accorgi sempre di più di quante cose poco amorevoli hai fatto, fai, facciamo, senza accorgerci, senza averle davvero scelte.

E ti perdoni sempre, e perdoni tutti, perché vedi bene di quanto poco ci accorgiamo e quanto poco avevamo scelta. Ma provi a far meglio.

Mediti sull'autobus, andando al lavoro, mentre parli col tuo capo, mentre vedi i colleghi litigare, mentre rispondi ai tuoi figli, mentre vai al bagno, mentre fai la spesa, mentre cammini all'aperto, quando ti distendi sul letto.

E più mediti, più osservi con perdono, con amore e curiosità, più diventi consapevole, e più finalmente inizi, per la prima volta, ad avere davvero scelta.

La scelta di essere più gentile, più amorevole, più rispettoso. La scelta di essere un poco, almeno un poco, migliore.

Lo zaino

Mi piaci molto e ho un grande desiderio di averti dentro alcune “vicinanze” con me.

Quando mi vieni a trovare, o quando accetti i miei inviti, ti faccio entrare nei miei spazi di vicinanza e mi dà gioia accoglierti. All’inizio è piacevole e sono molto felice ogni volta che possiamo stare vicini. Dopo un po’ però inizio a soffrire, perché comincio a scoprire che alcuni aspetti di te sono come “spine” per me e mi fanno male.

Mi ritrovo allora intrappolato in un terribile dilemma: o sto con te, però mi tengo la spina; o tolgo la spina, ma perdo te.

L’unica soluzione che trovo è implorarti: «ti prego cambia».

Per esempio tu potresti essere un fumatore e io non sopportare il fumo. Ti chiederei allora: «ti prego smetti di fumare». Ma così, per uscire io dalla trappola, ci metterei te.

Perché tu ti troveresti a dover scegliere tra quattro alternative tutte spiacevoli: o mi devi lasciare, ma non vuoi; o provi a smettere di fumare, ma probabilmente resisterai solo per un poco e poi scoppierai; o ti ribellerai continuando a fumare in mia presenza per affermare che *non ti stai piegando al mio potere*, ma gli scontri tra noi saranno sempre peggiori; o mi dirai di aver smesso e poi fumerai di nascosto, ma io prima o poi lo scoprirò e mi sentirò devastato dalla tua bugia che vivrò come segno inaccettabile di non amore. Il problema è che io non ho capito che quella spina è una parte di te: è come un tuo braccio.

Per cui quando ti dico “ti prego cambia” in realtà è come se ti dicessi “ti prego tagliati il braccio”.

Inconsapevolmente siamo finiti entrambi in una posizione senza soluzione: se tu dovrai “tagliarti il braccio”, sarà troppo per te e non funzionerà; se io dovrò continuare a sopportare la spina sarà troppo per me, e non funzionerà.

A volte è il modo in cui ci stiamo ponendo a trasformare un problema grande ma risolvibile, in un problema **irrisolvibile**. Il modo in cui lo stiamo guardando.

Infatti non tutto ciò di cui sei portatore è come un “braccio”, impossibile da “svitare” e lasciare a casa quando ci vediamo; alcune cose sono piuttosto come attrezzi in uno zaino, che puoi tirar fuori o meno a seconda del momento.

Spesso ciò che mi fa male di te non è la natura più profonda del tuo essere, ma “utensili” accumulati durante il tuo percorso di vita: comportamenti, abitudini, atteggiamenti, decisioni, azioni. Cose che a volte metti in atto e a volte no, a seconda delle situazioni, dei contesti e delle necessità.

A volte ciò che di te *mi punge come una spina* è come un maglione che tu ami tanto indossare, ma fatto di un materiale che mi irrita la pelle. In questo caso non dovrei dire “liberati di quel maglione”, che corrisponderebbe a chiederti di *amputarti il braccio*, ma basterebbe dirti: «io ho voglia di abbracciarti, ma non posso farlo quando tu hai addosso quel maglione. Quando stai con me potresti gentilmente tenerlo nello zaino?»

Invece di chiederti di non essere più un fumatore, potrei dirti: «per favore potresti non fumare quando ci sono io?».

Fa una differenza enorme.

Una è una richiesta di *cambiamento*, l'altra di *contenimento*. Un *cambiamento* è come chiederti di *tagliarti il braccio*, un *contenimento* è solo chiederti di *tenere la mano in tasca*.

«Quando siamo insieme potresti tenere nel tuo zaino le cose che di te mi fanno male?».

Cioè non ti chiedo di far *sparire dalla tua vita* la spina, che poi è il tuo braccio, ma solo di *tenerla fuori dalla mia*.

Questo approccio significherebbe rispettarci e ti farebbe venire molta più voglia di provare a venirmi incontro. Sarebbe inoltre uno sforzo più sostenibile per te, perché circoscritto: per farmi felice non dovresti rinunciare a fumare per sempre, ma sarebbe sufficiente evitare di farlo quando siamo insieme e in prossimità dei nostri incontri.

Ma a volte a me non basta. A volte io preferirei risolvere il problema **una volta per tutte**, ecco perché invece di chiederti un *contenimento* mi viene da chiederti un *cambiamento*.

Preferisco dirti «smetti di fumare», cercando poi scuse che lo facciano sembrare una cosa che io faccio per te, che faccio perché ti amo: «Smetti di fumare perché fa male e ti verrà un tumore».

Ma a te non sembrerà per nulla amorevole questa mia posizione perché avrai la sensazione che **per il mio** fastidio del fumo, per il **mio** personale sistema di valori, per **mia** comodità io ti voglio modellare a mia immagine e somiglianza.

Tutto ciò non ti sembrerà amore, ma solo un terribile ricatto e ti opporrai strenuamente, invece di ascoltare il mio dolore.

Di fronte a qualcosa di te che per me è un problema, si tratta di cercare una soluzione sostenibile per entrambi, invece di provare a risolvere attraverso una forma di **controllo**.

«Smetti di fumare» è un tentativo di controllarti e fallirà.

In questo approccio cambia una cosa essenziale: sto cercando di far convivere la *legittimità di te* con la *legittimità di me*.

Certo, a volte questo non basterà per farti “*tenere dentro lo zaino*” alcune tue cose che mi lacerano. In quel caso sarà allora indispensabile iniziare una *lotta amorevole*.

Lotta perché non devo assolutamente permettere che alcune tue spine continuino a farmi male, sia per rispetto di me, sia perché starei condannando il nostro amore a morte certa. Se uno dei due è nella sofferenza, prima o poi tutto crollerà. Sopportare le spine perché ho troppa paura di perderti è una cosa stupida, perché così facendo **certamente** ti perderò.

Amorevole perché devo riuscire a togliere le spine senza aumentare lo scontro e le ferite reciproche.

Se mi ricordassi che ciò che di te mi fa male non è *un tuo braccio*, ma qualcosa *che fa parte del tuo zaino*, troverei magari il coraggio di mettere un **sorvegliante** sulla porta delle nostre vicinanze. Una sentinella gentile ma molto forte e decisa che dica ogni volta: «tu puoi entrare, ma lascia fuori dalle nostre vicinanze il tuo zaino con quelle certe spine». Non sarà affatto facile per me mettere quel sorvegliante, ma sarà fondamentale se voglio dare una possibilità al nostro amore di sopravvivere ed essere felice.

Se l'altra persona fa delle cose che mi fanno del male dovrò avere il coraggio di far sì che:

o *ci sono io*, ma allora non c'è *il tuo zaino con le spine*;
oppure *c'è lo zaino con le spine*, ma allora *non ci sono io*.

Se avrò la forza e il coraggio di imporre questa regola, senza farti mai sentire illegittimo nelle tue parti, allora ci sarà una speranza per noi.

O c'è il tuo fumare, ma allora non ci sono io,
o ci sono io, ma allora non c'è il tuo fumare.

All'inizio purtroppo dovrò saper rinunciare a molta "*quantità di vicinanza*". Perché spesso tu dirai: «se non fai passare il mio zaino allora non entro neanche io!».

Riuscirò a resistere?

Alla lunga, se quell'amore aveva un senso, tu accetterai di lasciare lo zaino fuori dalla porta e inizierai a non "tirare fuori" in mia presenza quelle spine che mi fanno male.

Succederà allora che la *quantità di vicinanza* diminuirà,
ma aumenterà tantissimo *la qualità*.

E poi forse, piano piano, potrà anche risalire la quantità del nostro starci vicini.

Ma bisogna anche essere pronti a perdere tutto.

Perché se non deciderai di lasciare fuori lo zaino allora io dovrò tenere il punto, e allora sì che ci perderemo.

In questo caso però, sarà probabilmente meglio così.

Naturalmente anche io ho il mio zaino.

Anche io dovrò dunque impegnarmi con tutta l'anima a lasciare fuori dalla vicinanza con te ciò che, di mio, ti fa male. Non potrò raccontarmi la scusa che alcune cose mie *sono oggettivamente giuste*. Non si tratta di giusto o ingiusto.

Si tratta di non farsi male.

Dovrò capire una volta per tutte che se qualcosa ti fa male, ti fa male, e che se ti amo allora io devo togliere dal nostro stare vicini tutte le spine che ti infilo nella carne.

Devo imparare a distinguere la *persona* dallo *zaino*.

Tu non sei il tuo zaino.

Non devo sopportare tutto di te, per amarti.

Io non sono il mio zaino.

Non devi sopportare tutto di me, per dimostrare di amarmi.

Devo allenarmi ogni giorno a dire *no amorevoli* a me, quando sento una spinta fortissima a tirar fuori dallo zaino cose che so che ti feriscono;
e dire *no amorevoli* a te, per farti lasciare fuori ciò che mi ferisce.

Ma il segreto per fare tutto ciò è essere disposto a rischiare di perderti pur di darmi la possibilità di averti davvero.

Averti davvero in una **vicinanza felice**. Felice per entrambi.

Perché solo quando la nostra vicinanza sarà senza spine
avrà senso chiamarlo amore.

C'è un tempo per ogni cosa

Ogni cosa ha il suo tempo.

C'è il momento in cui siamo stanchi.

Il momento in cui non ce la stiamo facendo.

Il momento in cui non siamo la versione migliore di noi.

Quello in cui tutto ciò in cui crediamo è solo una bella teoria.

Quello in cui ci sentiamo sporchi, brutti e cattivi.

Quello in cui ci vergogniamo.

Quello in cui siamo nel dolore, nella depressione, nella rabbia, e abbiamo voglia di sprofondarci dentro.

Il momento in cui non abbiamo la forza di cercare di essere migliori.

In cui non riusciamo a credere di **poter** essere migliori.

In cui non **ce ne frega più nulla**, di essere migliori.

Non ora almeno. Non oggi.

Sì, sono una merda. Sì, è tutto una merda.

E uscire dalla merda era una bella favola, un bel sogno, una bella storia che mi sono raccontato da solo.

Lasciatemi qui. Lasciatemi in pace.

Anche voi, voci interiori, che state sempre a chiedere.

Sempre a chiedere. Chiedere, chiedere, chiedere...

Di andare avanti, di crescere, di fare meglio, di essere meglio.

Ma che volete da me?

Ma state zitte, una buona volta!

Zitte. E basta.

Poi il silenzio.

C'è un tempo per chiedere, per cercare di essere migliori, e un tempo per il silenzio. Un tempo per accarezzarsi il cuore.

Quando sei a terra e non stai facendo niente, non è vero che non stai facendo niente:
stai accanto a te stesso a terra, e ti stai volendo bene.

In quei momenti non rimproverarti di ciò che “dovresti” fare.
Di ciò che vorresti essere ma non sei.
Di ciò che potresti essere ma non stai diventando.
Ci saranno altri momenti per farlo, ma non ora.

Se vuoi sentire il sole sulla pelle, non cercarlo in piena notte.
E se invece vuoi annegare gli occhi nelle stelle, attendi il buio.
C'è il tempo per zappare, il tempo del raccolto e il tempo del seme che dorme in silenzio sotto la neve.

C'è un tempo per spronarsi e un tempo per consolarsi.
Un tempo per giudicarsi e uno per perdonarsi.
Un tempo per sforzare il cuore, e uno per farlo riposare.

Ogni cosa ha senso, al momento giusto.

La pazzia è solo quando pretendiamo di stendere i panni mentre piove a dirotto.
Se oggi mi piove dentro, va bene così.

Potrei mettermi alla finestra della mia anima.
Stare in silenzio.
Guardare le gocce sul vetro.

Perdermi nel loro misterioso vagare.

Il fango e la luce

Se ami l'impalpabile profumo dei fiori di pesco,
ringrazia le solide radici, sporche di vermi e terra.

Bisogna stare attenti al nostro desiderio di spiritualità, di miglioramento, di elevazione. Troppe volte può trasformarsi involontariamente nel giudicare e nel giudicarci, in un offendere e un offenderci. Nel tradire noi stessi, facendoci smettere di stare dalla nostra parte. Siamo ciò che siamo, con tutto il nostro infimo. E qualunque cosa emerga di noi, dobbiamo stare dalla nostra parte.

Troppe volte, ambendo all'etereo, finiamo per percepire ciò che è terreno e viscerale in noi come la zavorra che impedisce il volo.

Non è così. Se mai volo sarà possibile per noi, spiccherà dal prendere slancio dal suolo, onorando e amando la melma che ci forma e genera e di cui siamo intrisi.

Certamente possiamo desiderare stati superiori, ma se l'umano non abbraccia l'umano, allora sta fallendo. Non importa se lo fa con l'intento di accedere al sovrumano. L'intenzione di volgersi al cielo è sacra, ma deve essere perseguita in modo sacro e gentile. Che è quello di aver la massima cura di ciò che siamo, della nostra terra, del nostro fango, mentre cerchiamo di raggiungere ciò che vorremmo essere e non siamo ancora.

Abbracciamo con affetto il nostro peggio, in noi e negli altri.

Solo allora daremo al nostro meglio la possibilità di sbocciare.

Sembriamo corpi

Sembriamo corpi, e mani e occhi.
Corpi da abbracciare, mani da stringere, occhi da baciare.
Corpi, accanto, a un passo da noi.
Lì, alla portata della nostra presa.
Sembriamo corpi raggiungibili.

Lo sembriamo.
Ma non lo siamo.

Siamo universi.
Sfere celesti a distanze siderali.
Galassie che si illuminano a vicenda, ad anni luce di volo.
Particelle microscopiche separate da spazi infiniti.
Anime intangibili, fatte di polvere del cosmo.

Toccarci l'un l'altro è sensazione. Possederci è illusione.
Unirci è speranza, sogno, immaginazione.

Senza la sua continua fuga verso lo spazio, la terra
imploderebbe nel sole. Senza la repulsione delle cariche,
ogni atomo collaserebbe. Senza spinte centrifughe ogni
gravitazione diverrebbe buco nero.

La vicinanza è l'equivoco dell'amore.
Non è stando più vicini, che ci ameremo di più.
È amandoci di più, che ci ameremo di più.

La luna è lassù.
Non potrò mai averla.
Ma la potrò amare.

L'amore a metà

Vorrei stare con te, ma poi non mi concedo davvero.
Vorrei costruire un'unione con una persona, ma poi mi faccio coinvolgere solo da chi non può o non vuole stare fino in fondo con me. Vorrei essere in coppia, ma poi ci giro intorno, senza mai riuscire a crearla veramente.

Perché faccio così?

C'è qualcosa che non va in me?

C'è qualcosa che non va in chi incontro?

C'è qualcosa che non va nell'amore?

Il fatto è che dentro di me ci sono sentimenti contrastanti.
Molto profondi, invisibili, sotterranei.

L'unione la voglio e non la voglio. La desidero e la rifuggo.
Ne sento il bisogno ma temo di perdere il controllo. E questa mia necessità di controllo è qualcosa di perfettamente umano, di perfettamente legittimo: ho paura.

Sento che dentro una relazione non potrò più decidere per me. Perché tutto ciò che vorrò, condizionerà te, e tutto ciò che vorrai, condizionerà me. In amore perdo il mio volere. In coppia accadranno molte cose che non avrei voluto; mentre molte cose che vorrei, non accadranno mai.

In amore bisogna accettare che il volere di un altro abbia potere sul proprio volere. E questo fa una immensa paura. Perché se non posso seguire il mio volere temo di non avere il margine di manovra per potermi mettere in salvo. Inoltre amare significa espormi a una vicinanza molto stretta con qualcuno che in qualsiasi momento, per qualsiasi

ragione, potrebbe *rivoltarsi contro*, trasformandosi da risorsa in pericolo. Ecco perché vorrei amare, ma poi mi invento mille modi inconsci per tenermi alla larga. Per prenderne un po', d'amore, ma mai tutto.

Situazioni piene di ostacoli, che rendono difficile la vicinanza, la continuità, l'impegno, la condivisione.

Persone che per una ragione o l'altra rimangono a un certa distanza, esprimono poco interesse, non si concedono fino in fondo, dicono di non essere innamorate o proprio di non volersi legare. Perché mi fisso proprio con loro?

Mi dico che non posso scegliere di chi innamorarmi. Mi dico che «anche se questa persona non mi vuole, io però non posso smettere di desiderarla». Mi dico che «l'amore è cieco».

Ma sarà vero?

Se l'amore è cieco, perché ogni volta che mi si è avvicinata una persona che mi voleva davvero, in me non scattava mai interesse, ma anzi, spesso, insofferenza?

Se l'amore è casuale come mai mi fa innamorare sempre di persone con cui non posso vivere *amori interi*?

Ma non è solo in questo modo, che scappo dall'amore.

Altre volte mi concedo a persone verso cui sento poco coinvolgimento, così che prima o poi sono io a concludere la storia. Le scelgo perché mi fa sentire al sicuro amarle meno di quanto loro amino me. Sento di avere un controllo su di me che mi permette di proteggermi. Con loro riesco a trovare il coraggio di *starci dentro*, perché la verità è che *non ci sto dentro davvero*: lascio sempre fuori un piede... e il cuore.

Altre volte ancora accetto di stare in amori con persone forti e solide, che mi accudiscono, mi proteggono, mi dimostrano dedizione, voglia di prendersi cura di me. Anche in questi

casi mi sento abbastanza al sicuro da tentare l'amore. Solo che, dopo un po', mi rendo conto che i miei sentimenti sono di bisogno e riconoscenza e non di vera attrazione.

Mi infilo sempre in *amori a metà*, perché non li riesco a reggere gli *amori interi*: mi fanno troppa fatica, troppa paura. Solo che non so ammettere questa mia paralisi dell'anima tra il volerlo e il non volerlo, l'amore. E così faccio finta di volerlo del tutto ma di avere tanta sfortuna: «Io l'amore lo cerco, ma sono vittima della sorte avversa e di persone che pensano solo a usarmi, a ingannarmi, ma che in fondo non mi vogliono davvero».

E così la mia paura dell'amore, laggiù nel profondo delle mie viscere, cresce, infilandomi sempre più in una prigione di solitudine.

Ma forse c'è una speranza per me.

Potrei accettare finalmente le mie sensate paure d'amare e portarle tutte alla luce.

Le strapperei così dalle mani del mio inconscio.

Potrei allora smettere di prendermela con chi mi "ama a metà" e finirla di farmi il sangue amaro per questi "amori non interi" in cui, in verità, sono io a infilarmi e impantanarmi per difesa.

Potrei finalmente riconoscere che questi "amori a metà" hanno senso: sono il modo che la mia anima usa per proteggersi, per "andarci piano" ma **tentare lo stesso**, come riesce, ad andare verso l'amore.

Potrei allora usare questi "amori a metà" e questo "andarci piano" per imparare, per capire, per crescere.

Per trovare il modo di amare senza farmi troppo male.

Tutte le mie porte

Ho il desiderio di essere sorretto, come sarà possibile se non mi abbandonano?

Vorrei essere visto, come sarà possibile se non mi mostro?

Vorrei essere nutrito, come sarà possibile se temo il tuo cibo, se ho paura che tu possa volermi fare del male?

Vorrei essere accarezzato, come sarà possibile se non mi denudo? Se mi vergogno di ciò che sono?

Vorrei essere curato, come sarà possibile se non ti faccio accedere alle mie ferite?

Vorrei essere al sicuro, come sarà possibile se non ti confesso le mie paure più profonde? Le mie fragilità? I miei bisogni?

Ho bisogno di essere accudito, come sarà possibile se mi ostino ad accudire? Se ogni volta che ti proponi io dico: «non c'è bisogno, ce la faccio, non ti preoccupare».

Vorrei che mi fosse concessa la mia debolezza.

Ma io me la concedo?

Il problema è che aspetto di avere la certezza che tu mi prenda, per lasciarmi andare. Ma chi cercherebbe di rialzare qualcuno che fosse saldamente in piedi? Qualcuno che mostrasse di non correre alcun rischio di cadere?

Vorrei smettere di combattere, come sarà possibile se non mi arrendo?

Che paura ho, amore mio, di farmi amare.

La copro col **mio** amare, con il mio fare, col mio nutrire, col mio affaticarmi per te. Ma io vorrei essere amato, anche!

Ma che paura ho...

Per essere abbracciato nella mia essenza vulnerabile dovrei farti accedere al mio midollo, al fondo del mio sentire. Se ti sto impedendo di arrivare fin lì, come mai potrai riuscirci?

E infatti tu non ci riesci.

E io mi torturo di dolore, pensando che non ti interessa, che non ne hai voglia, che in fondo ti importa solo di te.

Non mi accorgo che per farti arrivare vicino,
dovrei smettere di tenerti lontano.

Ma amare è come respirare: non posso far entrare l'aria se non smetto di farla uscire. Non ti concedo modo di amarmi, se non fermo questo mio **darmi** compulsivo. È questa la strategia perfetta per tenerti lontano senza doverlo ammettere a me stesso: se sono sempre io a prendermi cura di te, non dovrò mettermi nelle tue mani. Che poi è la cosa di cui ho più terrore.

Mi arrabbio perché non ti dai.

Mi arrabbio perché non mi prendi.

E chiedo, chiedo, chiedo.

Chiedo che tu ci sia di più, che mi dia di più, che tu sia differente: più presente, più attento, più generoso.

Ma è come chiederti di versarmi vino nel bicchiere
mentre lo tengo coperto con la mano.

Se non ti dono la mia vulnerabilità, in che modo potrai mai abbracciarla? Mi dispero perché non bussi alla mia porta... Ma se tu bussassi, sarei veramente pronto ad aprire?

Se non ti apro la mia intimità, come potrai accarezzarmi il cuore?

Sentire o tenere

Per abbracciare ho bisogno che le mani siano libere.
Se stringo qualcosa, non posso abbracciare. O stringo qualcosa o la abbraccio. O la tengo, o la sento.
Cosa preferisco?

Tenerla o sentirla?

Tenerla è un modo per illudermi di averla; sentirla, invece, è un modo per *esserla*. Far sì che lei “sia a me”. Che sia **in me**.

Spesso quando desidero davvero qualcosa scatta in me una “contrazione dell’anima”. Qualcosa di profondo e antico dentro di me cerca in tutti i modi di afferrarla. Ma non mi rendo conto che è proprio quel tentativo di presa che me la sta lasciando fuori. Che me la sta facendo perdere.

Potrei stare tutta la vita accanto a una ricchezza, eppure non godermela mai. Potrei stare tutta la vita accanto a una persona e non abbracciarla mai davvero, con tutto il mio cuore, tutto il suo cuore.

Potrei spendere tutta la vita appresso a un lavoro, eppure non *esserlo* mai, non sentirlo mai come compimento di me. Potrei spendere tutta la vita insieme a me e non arrivare a *essermi* mai, a sentirmi mai, ad abbracciarmi mai, davvero, con tutto il mio cuore, tutto il mio cuore.

Passare tutta la vita a tentare di afferrare cose, accadimenti, persone, me stesso. Oppure imparare a coglierle con l’anima.

Per prendere davvero qualcosa, devo lasciarla.
Se la lascio, potrò abbracciarla.

Ciò che abbraccio dimora in me.

L'attrito

*Stride la mola sulle ossa
masticando i tendini sulla sua via
ma d'un tratto
l'urlo di carne tace.
Tutto è silenzio.
Dalla frattura del cuore
fessure di luce
mi ricongiungono al sole.*

Cieco pretendere

A volte siamo avidi senza rendercene conto.
Magari abbiamo qualcosa o qualcuno di prezioso nella nostra vita. Di molto prezioso.

In qualche modo è presente nella nostra vita.
In qualche modo partecipa a illuminarcela.
Ma a volte a noi non basta.

A volte noi ne vogliamo di più...

Non ci basta che ci sia, vogliamo che ci sia sempre, per sempre.
Vogliamo che ci sia intero e non in parte.
Vogliamo che ci sia continuamente e non a intermittenza.

Ed allora ci agitiamo, ringhiamo, lottiamo, ci inventiamo di tutto. Finché inesorabilmente perdiamo ciò che di prezioso c'era.

Avremmo potuto e dovuto baciare la terra e il cielo per la grande fortuna che avevamo avuto ad avere quel qualcuno o quel qualcosa nella nostra vita.
Ma noi ne volevamo di più.

E così l'abbiamo persa.

E a un certo punto non ci rimangono che le lacrime e il ricordo.
E le fitte di rimorso per la nostra stoltezza,
per il nostro cieco pretendere,
per la nostra

Le mele e il generoso amore

Un contadino un giorno porta dieci mele in regalo ad un pastore.

Il pastore le prende e ringrazia.

Uno è generoso e l'altro egoista?

Dopo qualche giorno il contadino regala di nuovo al pastore altre dieci mele.

Il pastore chiede al contadino se è proprio sicuro di volergliele regalare.

Il contadino risponde di sì, che è felice di regalarle e che non vuole nulla in cambio.

Il pastore le prende e ringrazia.

Uno è generoso e l'altro egoista?

Il contadino porta ancora altre dieci mele al pastore.

Il pastore dice che non può accettarle, che è un regalo troppo grande, che un regalo così lo mette in difficoltà.

Il contadino insiste.

Il pastore, sentendo quanto è importante per il contadino che quel regalo venga accettato, le prende e ringrazia.

Uno è generoso e l'altro egoista?

Il contadino un giorno chiede al pastore se può ricevere un secchio del suo latte per farne del formaggio.

Il pastore dice che gli dispiace, ma non glielo può dare, perché a lui è indispensabile.

Uno è generoso e l'altro egoista?

Il contadino insiste a chiedere il latte, affermando che ora sarebbe giusto riceverlo.

Il pastore dice che gli dispiace ma che un secchio non glielo può proprio dare. Quello che può fare è dargliene una piccola brocca.

Il contadino la prende, non ringrazia, ma anzi continua a dire che è troppo poco e che non è giusto.

Uno è generoso e l'altro egoista?

Se nella relazione d'amore voglio essere generoso e dare amore posso farlo. È bello.

Quando sono certo di ricevere poco amore e allora inizio a lamentarmi posso farlo, è comprensibile che io mi senta così, ma sono generoso?

Sono ancora generoso?

Sono davvero il generoso dei due?

Potrei essere credibile se io fossi un persona che dona e vedo te non essere generoso con persone accanto a te. In un caso simile potrei percepirmi generoso e ritenerti egoista.

Posso essere credibile mentre definisco te egoista e me generoso.

Ma sono credibile quando mi definisco io generoso e te egoista, perché **tu** non dai delle cose **a me**?

È proprio questa la posizione in cui sono quando mi lamento dell'amore che non mi dai:

definisco **te** egoista, perché **io** non ricevo abbastanza.

Tu sei l'egoista, perché io non ricevo abbastanza.

Non c'è qualcosa che non torna?

Molte volte in amore ci sentiamo in una rabbia giusta perché noi diamo tanto, “amiamo di più”, e l’altro dimostra troppo poco amore per noi.

Ma è poi davvero così giusta la nostra rabbia?
È corretta la nostra sensazione di essere stati traditi, ingannati, usati e gettati via?

È “davvero vero” che noi siamo i portatori del “nobile amore” mentre l’altro è portatore solo del suo egoismo?

Noi sentiamo che si è accumulata una disparità: io ti ho dato trenta mele, e tu hai ricambiato con solo una misera piccola brocca di latte.

Sentiamo che l’altro ha un debito d’amore che sta tradendo.
Ma è sicuro che l’altro abbia un debito?

Lo avrebbe, se fosse stato l’altro a chiederci le mele, promettendoci che le avrebbe restituite prima o poi, o compensate con il suo latte.

Ma siamo sicuri che noi all’inizio l’abbiamo posta come la creazione di un debito che andava ad accumularsi?

L’altro ha avuto la possibilità di scegliere in modo consapevole l’accumulazione di quel debito?

O forse noi non abbiamo esplicitato il debito che si stava creando, perché avevamo troppa paura che l’altro ci dicesse da subito di no.

Forse avevamo paura che rifiutasse tutte le nostre mele.

Potremmo avere assolutamente ragione nel pensare di aver “speso male” le nostre mele, donandole a qualcuno che non ha ricambiato adeguatamente.

Potremmo avere assolutamente ragione nel decidere di non donargli più niente.

E magari faremmo davvero bene a decidere di andare a fare scambi altrove.

Ma siamo nel giusto quando ci percepiamo più generosi dell'altro?

Più buoni dell'altro?

Più capaci d'amore di lui?

Spesso arriviamo rabbiosamente a pensare: «tu non mi ami quanto ti amo io».

E in quel momento ci sentiamo come fossimo la parte nobile dei due, come se avessimo gettato perle ai porci. E allora iniziamo a sentirci sporchi noi stessi, per esserci buttati via, per aver sprecato il nostro cuore con chi non lo meritava. Ci sentiamo umiliati, avviliti e stupidi, terribilmente stupidi.

Forse non eravamo stupidi, ma fragili.

Non eravamo illusi e disposti a farci umiliare, ma solo tremendamente bisognosi.

E forse l'altro non è, come ci sembra ora, il mostro egoista pronto a masticarci e a sputarci, ma solo una persona che ha accettato le nostre mele, le ha gradite, ci ha ringraziato, ma che non aveva abbastanza latte per poterlo dare a noi.

Quando una persona a cui abbiamo dato amore si tiene il suo cibo affettivo per sé, noi lo percepiamo egoista.

Ma quando noi vogliamo l'altro, anche quando l'altro non se la sente di darsi a noi, la verità è che è lui ad essere diventato il cibo.

E il nostro non è amore, ma fame.

Quanta acqua vuole un fiore

L'amore è dono?

Sostenere, accudire, nutrire, offrire risorse, curare, farsi carico, proteggere, insegnare, aiutare: tutti doni che costano fatiche ed energie e che si fanno per amore. L'amore è dunque questo? Offrire doni senza voler nulla in cambio?

Il dono nutre l'amore. Certamente.

Ma a volte lo può anche uccidere. Perché a volte il dono produce amarezza, che è un veleno fatale per l'amore.

A volte entro nell'amarezza perché ho la sensazione di dare molto più di quanto io riceva. Allora emergono questi pensieri: «Io ti dò tanto, rinuncio a tanto per te, e tu? Perché non ricambi mai? Sarà vero che mi ami?»

Eppure spesso, anche se penso questo, non smetto di dare, non smetto di donare... perché? Mi racconto che “è la mia natura”, che anche se me ne deriva danno non posso farne a meno.

Ma sarà vero che è una *irrefrenabile generosità* a spingermi? Se quello che sta accadendo non è buono per me, perché non faccio qualcosa? Se non difendo io, dentro il rapporto, la mia sostenibilità, chi lo farà per me?

A volte invece è chi riceve il dono che cade nel sentimento speculare, altrettanto amareggiato: «Tu mi dai tanto, rinunci a tanto per me, ma sono io che te lo chiedo? Ho la possibilità di dire di no a un tuo dono? Sono io ad aver bisogno dei tuoi doni, o tu che hai bisogno di farmeli? A volte i tuoi doni mi pesano come un macigno, non ho voglia di sostenere il senso di debito che sento crescere dentro di me. Ma tu non mi ascolti affatto quando ti chiedo di smettere.

Mi sento come se tu mi stessi usando per un tuo bisogno compulsivo di accudirmi, di dimostrarti altruista. A volte non sono neanche doni che piacciono a me. A volte sono conformi ai tuoi gusti, non ai miei. Eppure non riesco a fermarti. Non riesco a farti capire che io posso reggere solo una certa quantità dei tuoi doni, e non di più».

Come mai anche se sto soffrendo per i tuoi doni non trovo la determinazione giusta per fermarti? Mi racconto che è perché non voglio ferire i tuoi sentimenti.

Ma sarà vero che è una *estrema sensibilità* a bloccarmi?

Se mi sento in difficoltà, perché non faccio qualcosa? Se non difendo io la mia sostenibilità, chi lo farà al posto mio?

Il fatto è che non doniamo per generosità, né sopportiamo doni indesiderati per sensibilità. Doniamo per *creare legame*, e non rifiutiamo doni per *paura di perderlo*.

Fare e ricevere doni in amore non è affatto una cosa semplice come ci aspettiamo. Ci sono molti modi in cui le cose, nonostante le buone intenzioni, possono andare storte. Ma se anche un dono può avere effetti sgraditi nell'altro, che speranza abbiamo di riuscire a essere felici insieme?

*Poca acqua e il fiore muore. Troppa acqua e il fiore muore.
Sa il fiore, l'acqua che gli serve. Non è un buon giardiniere
colui che innaffia seguendo le sue convinzioni, le sue paure, il
suo bisogno di mostrarsi laborioso, di percepirsi generoso.
Il buon giardiniere dona solo l'acqua che serve al fiore.*

Rifiutare un dono è quasi un tabù. Non prenderlo quando ci viene offerto sembra un imperdonabile sgarbo. Per questo spesso l'altro non ci dirà la verità su come si sente di fronte ai nostri doni. Ecco perché è fondamentale, in amore, apprendere quando, cosa e come donare. Visto che l'altro

avrà paura di parlare, dovremo essere noi allora ad ascoltare le sottili sfumature, i non detti, i sussurri con cui l'altro sta indicando timorosamente se gradisce davvero questi doni.

E poi toccherà a noi farci coraggio, quando invece sarà il nostro turno di insegnare all'altro a farci i doni giusti, nella quantità giusta. Dirglielo bene, con amore, dolcezza, ma anche con fermezza. Non arrenderci fin quando non avrà davvero capito.

Il donare dovrebbe basarsi su un profondo ascolto di sé stessi e dell'altro. Sul coraggio di accogliere la verità che quello scambio sta cercando di rivelare.

Forse io vorrei ricevere, ma tu non vuoi donare, o lo fai controvoglia. E io, con dolore, dovrei saper rinunciare a quel dono che mi avrebbe fatto felice e di cui sentivo il bisogno.

Forse io voglio donare, ma tu non vuoi ricevere, o lo fai controvoglia. E io, con dolore, dovrei saper rinunciare a farti quel dono. Devo rinunciare a quel po' di legame e intimità che volevo condividere con te. Sapendo che farti un dono, creare quel legame, era **un mio** desiderio, lo stavo facendo per me, perché volevo, in quel modo, starti più vicino. Devo imparare a comprendere che a volte quella vicinanza che io sto cercando di creare attraverso il mio dono a te, è una vicinanza che in quel momento tu non vuoi.

Devo imparare ad accettarlo.

Dovremmo approcciarci al momento del dono con una timida delicatezza, con una attenzione sacra. Inoltre ogni dono andrebbe ricambiato in gratitudine. Sia il dono di dare, sia il dono di **aprirsi per accogliere**, segno altrettanto grande di amore. Ecco come andrebbe allora un *cerchio del dono*: «Vuoi questo dono?». «Sì, lo voglio!». «Davvero lo vuoi?».

«Sì, lo voglio davvero, e tu davvero puoi e vuoi donarmelo?».
«Sì, davvero io posso e voglio!».
«Allora grazie infinite di questo dono che mi fa felice!».
«Che bello che dici così! Grazie! E grazie di averlo accettato!»

Cioè grazie del tuo riconoscere e apprezzare il mio dono e di ricambiare con la tua gratitudine.

«Sì, sento quanto è prezioso il tuo dono e ti ringrazio.»

«Sì, sento quanto è preziosa la tua accoglienza e la tua gratitudine e ti ringrazio.»

In amore bisognerebbe apprendere una *sapienza dei doni*:

saperli fare in un modo che generi gioia e gratitudine;
saperli rifiutare con ferma gentilezza, se sono doni che ci pesano, che non ci fanno felici, che non ci rendono grati;
saperli chiedere quando ne sentiamo il bisogno, senza aspettarci che l'altro sappia leggerci nel pensiero;
saperli aspettare come un favore non dovuto e mai come pretesa, porgendo il nostro bisogno con umiltà e pazienza, mostrando la nostra vulnerabilità, ricordando sempre che quel dono arriverà solo *quando e se* sarà maturo, forse mai;
saperli accogliere con coraggio, perché accogliere doni in amore fa paura, ci fa sentire in debito e dipendenti, ma è importante permettere anche all'altro di sentirsi di sostegno, utile e prezioso, è importante aprire un passaggio all'altro così che possa far entrare il suo amore per noi;
saperli valorizzare, riconoscendoli anche quando sono nascosti, poco visibili, ed esserne grati, facendo sentire all'altro la propria riconoscenza, creando così un circolo virtuoso di reciprocità.

Dobbiamo imparare a rapportarci efficacemente al dono.
O il dono, invece di far fiorire i nostri amori, li farà morire.

La terra dei bisogni

Abbiamo bisogno di vicinanza e abbiamo bisogno di spazio.
Nella vicinanza troviamo il calore, il nutrimento.
Nello spazio troviamo l'aria, il respiro.

Senza calore il nostro amore morirà di freddo, di troppa distanza. Senza aria, morirà soffocato, di troppa vicinanza. Forse resisterà, ma sarà spento, stanco, troppo oppresso per poter volare.

Dobbiamo imparare a mettere molto spazio nelle nostre vicinanze se vogliamo che i nostri amori ne escano vivi.

Ma spesso non sappiamo come fare.

La paura ci fa credere che l'una o l'altra cosa si perderà e che ciò ci ucciderà. Ma non è così, il modo esiste.

Dobbiamo *allargare* i nostri amori.

Riempirli di tanti doni.

Doni di spazio e doni di vicinanza. È un errore credere che lo spazio sia avversativo alla vicinanza, pensare che *se sto lì*, allora non posso stare *anche qui*.

C'è il fluire del tempo ad aiutarci: oggi ti dono molto spazio e domani molta vicinanza. Ciò che rimane costante è il contenitore: il nostro legame, la nostra unione, il nostro camminarci accanto. Oggi ti lascio andare a solcare i cieli e domani ti tengo tra le braccia con tutto il cuore, e la costante è che siamo noi, noi che viaggiamo insieme e che domani potremo farci altri doni, sia di spazio che di vicinanza.

C'è la molteplicità dei linguaggi di corpo e anima ad aiutarci: mentre sono lontano col corpo, ti tengo con l'anima.

Visito luoghi distanti mentre ti scrivo struggenti lettere d'amore, lettere che non avresti ricevuto mai se fossi restato sempre lì accanto; nascondo sorprese nel tuo quotidiano, per ricordarti che sono lì anche quando non ci sono.

La vicinanza e la lontananza sono dimensioni vincolanti solo per un sasso che non ha immaginazione, creatività, poesia, sentimento, per potersi smaterializzare e abitare l'altrove.

L'amore tra gli esseri umani è quel luogo magico in cui se non ho braccia per abbracciarti, ti posso circondare con gli occhi, tenendoti stretto fino a farli riempire di lacrime; dove posso irrorare di parole il tuo corpo, fino a riempirlo di brividi; dove con i miei sogni posso gonfiarti il cuore, fino a farlo librare oltre il peso del sangue; dove con la mia musica posso farti danzare le mani, giù fino nel tuo intimo, e toccarti nel profondo.

Usiamo tutto ciò che siamo.
Tutto.

Superiamo i vincoli dello spazio e del tempo.
L'amore ha bisogno di libertà.
Imprigionato nella terra dei bisogni, non riesce a volare.

Non crediamo a tutti quei muri che si ergono davanti ai nostri occhi.

Sembra impossibile riuscirci, è vero.
Ma noi siamo umani, non dimentichiamolo.

La nostra natura è l'oltre.

Quel sentiero sottile

Quando ci avviciniamo a una persona che ci attrae, dentro di noi iniziano a formarsi moltissimi desideri accanto a moltissime paure.

Desideri e paure.

Questi desideri e queste paure si mischiano dentro di noi, si avvicinano velocemente, si arrotolano gli uni sulle altre andando a contaminare tutto ciò che accade: le proposte, le richieste, le risposte, le parole, i gesti, le azioni, i sogni, i progetti, tutto va a riempirsi di queste due forze confuse tra loro. Il risultato è che tutto inizia ad apparire ambivalente, contraddittorio, insicuro, tremolante, fluttuante, incoerente.

Perché in noi i desideri verso l'altro ci sono, ma anche le paure.

Tantissime paure.

E non potrebbe essere diversamente.

Perché avvicinarsi è realmente difficile e pericoloso.

E mille volte è accaduto che avvicinarsi è stato doloroso, e mille volte ancora accadrà.

È la natura dell'amore:

due cuori sensibili, spesso già feriti, che cercano, nudi e vulnerabili, di starsi vicini per scambiarsi un po' di calore.

Ma tutte queste ambivalenze e contraddizioni, fatte di desideri e paure aggrovigliate, hanno una fatale conseguenza: nutrono i dubbi. E purtroppo i dubbi, di nuovo, alimentano le paure.

Ed ecco che spesso, alla fine, saranno le paure a vincere. Inizieranno gesti impulsivi, contrazioni, cambi improvvisi di sentire e di agire, sbalzi di umore, colpi e rimbalzi, equivoci, incomprensioni, difese, chiusure, fughe...

Tutti segni della stessa cosa:

le nostre paure stanno vincendo perché, senza che nessuno se ne accorga, ci stiamo scagliando contro reciprocamente le nostre difese.

Ma c'è una cosa che si può fare per cambiare questo destino: si può ammettere che ci sono tutte e due, sia desideri che paure, e capire che una cosa non è l'opposto dell'altra, ma la sorella dell'altra.

«Sì, se per me sei importante, ecco che innumerevoli desideri e paure affolleranno il mio cuore.».

«Sì, se per te sono importante, ecco che anche il tuo cuore sarà assediato da desideri e paure.».

Sì, siamo pieni di desideri e di paure. Accettiamolo. E se lo accettiamo potremo fare una cernita, separarle.

Potremo dire: «qui c'è questo desiderio verso di te, e qui c'è questa paura verso di te».

Potremo chiedere all'altro: «dimmi le tue paure verso di me, dimmele con serenità, perché io ti prometto che non dimenticherò che accanto a ogni paura che tu hai di me, c'è un desiderio che tu hai di me».

«Ti prometto che quando mi parlerai delle tue paure verso di me io non alimenterò la mia paura più grande: che tu non mi

vuoi. Prometto di ascoltare le tue paure senza dimenticare il tuo desiderio di me. E spero che tu sappia fare altrettanto». «E da parte mia, per aiutarti, per ogni paura di cui ti parlerò, spenderò mille parole per farti sentire il mio desiderio di te, che c'è accanto ad essa». Separiamoli finalmente e portiamoli alla luce:

desideri e paure.

Gli uni accanto alle altre come la doppia faccia, inseparabile, dell'amore.
Sì, perché solo se ci sono entrambe, allora stiamo tentando l'amore.

Solo se ci sono entrambe, potremo essere certi,
che è proprio l'amore, ciò che stiamo tentando.

E allora tentiamolo l'amore.

Separiamo desideri e paure, mettiamoli davanti a noi, nudi, gli uni accanto alle altre e poi nutriamo i primi e prendiamoci cura delle seconde.
Piano piano.

Perché per imparare ad avere cura, ci vuole tempo e gentilezza.
Bisogna imparare la delicatezza del tocco.
Lo sfiorare attento necessario a maneggiare l'anima viva.

Piano piano.
Prendiamocene cura.
Con amore.

Così che i nostri cuori feriti e dolenti possano finalmente abbracciarsi.

Sia fatta la tua volontà

Ho paura.

Vorrei sentirmi al sicuro...

e quindi cerco di imparare a controllare la vita.

E imparo modi di modellare le cose, di prevedere gli eventi, di comprendere le catene delle cause e degli effetti, di inventare soluzioni.

Cerco di acquisire competenze e tecniche che mi permettano il più possibile di far accadere ciò che vorrei che accadesse, e non far accadere ciò che vorrei non accadesse.

Tutto il mio sforzo e la mia determinazione sono volti a realizzare ciò che desidero per me.

“Ciò che voglio”, diventa la mia bussola.

Mi lascio inconsapevolmente guidare da un precetto: «sia fatta la mia volontà».

Uso tutte le mie energie per questo scopo: realizzare la mia volontà, le mie immaginazioni, le mie aspettative, i miei sogni, ciò che credo buono per me.

Ma sono sicuro che “ciò che voglio”, sia ciò che è bene per me? Cosa mi dà questa certezza?

A volte “ciò che voglio” potrebbe non essere la mia salvezza, ma la mia condanna.

Come costruisco le mie volizioni?

Le costruisco in base a quello che vedo e credo.

«Questo è buono e lo voglio, questo non è buono e non lo voglio; questo è prezioso e l'inseguo, questo è meschino e lo rifuggo».

In fondo quando inseguo “ciò che voglio”, sto inseguendo ciò **che so...** anzi, ciò che **credo** di sapere.

Ma, a pensarci bene, in fondo, so molto poco di me, degli altri e del mondo.

A volte la realtà mi sta mettendo in un certo posto, e io lotto con tutte le mie forze per ribellarmi, per scappare, per non arrendermi al posto in cui mi vuole mettere la realtà. Non mi accorgo che questo significa a volte preferire “ciò che so io” a “ciò che sa il mondo”.

Sono sicuro che sia sempre la scelta più saggia?

Se rifletto a sguardo ben lucido potrei comprendere che in molte occasioni ho inseguito cose che volevo e che poi, una volta raggiunte, mi hanno portato più danni che vantaggi. Quindi a volte voglio cose che mi faranno bene e a volte, con la stessa veemenza, voglio cose che mi faranno male... Ma so distinguere tra le due?

La verità è che questo rischio esiste: a volte proprio ciò che voglio e inseguo con tutte le mie forze, una volta ottenuto, si può trasformare nella mia rovina. Si tratta davvero di un grave pericolo, eppure il problema più grande non è questo. Il problema più grande è il terribile continuo stato di ansia in cui vivo quando nella mia vita scelgo di seguire un “sia fatta la mia volontà”.

Perché entro in una fatale fallace equazione:

«visto che *ciò che voglio* mi salva,
allora *ciò che **non** voglio* mi farà del male».

Così, spesso, mi convincerò che tra tante configurazioni possibili di una certa situazione, ce n'è **una** che può funzionare.

Ma piano piano, senza accorgermene, tutto ciò che non assomiglierà a quella configurazione comincerà a farmi paura, diventerà ai miei occhi pericoloso, aggressivo, fatale. Quindi io non mi relazionerò a ciò che mi potrebbe capitare

chiedendomi **se è buono** per me, ma chiedendomi se **assomiglia** o no alla soluzione che avevo sperato.

È qualcosa di enormemente diverso.

È come se un naufrago cercasse disperatamente tra i relitti una ciambella di salvataggio e, imbattendosi in una tanica di plastica, la ignorasse, perché non è tonda né arancione.

Ma purtroppo l'ansia crea qualcosa di ancora peggiore.

A livello inconscio inizierò a credere che, visto che quella certa soluzione sarebbe stata la mia salvezza, allora tutto ciò che **non è** quella soluzione, sarà la mia **fine**. Consiste in questo la “smania di controllo”. Il flusso del reale spinge le situazioni verso qualcuna delle sue infinite forme possibili, molte delle quali innocue se non addirittura positive per me, ma io pretendo che il reale vada solo e soltanto verso quella che io ho scelto come desiderabile, perché è solo a lei che io, in modo semplicistico, sto affidando la mia salvezza.

Ecco allora che ogni opzione possibile del reale diventerà mia nemica, anche quelle che in realtà potrebbero essermi amiche.

Sarò terrorizzato da tutto ciò che non è la mia soluzione. Ma l'importante non dovrebbe essere che sia **la mia** soluzione, ma che sia **una** soluzione. Qualsiasi soluzione altrettanto buona.

Se la persona che amo non fa o non dice certe precise cose che secondo me sono segno del provare amore, inizierò a convincermi che non mi ama; se i miei figli invece di prendere certe abitudini, ne prenderanno altre, sarò angosciato per il loro futuro; se la persona con cui collaboro propone una strada per il nostro progetto che non contemplo, sarò certo che falliremo. Qualunque cosa la vita mi porti che

non riconosco, che non mi assomiglia, mi farà sentire sotto minaccia. Perché io ho bisogno che il flusso del reale vada dove dico io.

Ma io non ho alcuna speranza di controllare il flusso del reale!

È come tentare di radunare delle foglie secche in una tempesta di vento. Ecco allora che il mio tentativo di fare qualcosa di impossibile, mi condannerà al terrore.

Perché la vita è molto più sicura, che controllabile.

Confondere le due cose significa rischiare di ritrovarmi a pensare che, visto che non la sto riuscendo a controllare, allora sono in un terribile pericolo. Invece non è vero.

Molte volte sono al sicuro proprio quando non sono io “al comando”.

Perché la vita ha tanti processi che mi tengono al sicuro. Non esisteremmo se non fosse così.

Miliardi di forze in campo, piene di saggezza ancestrale e cosmica, hanno permesso che valicassi inerme e salvo l'infinito viaggio dell'evoluzione, della vita intrauterina, del parto e mi hanno fatto trovare dall'altra parte latte per nutrirmi, abbracci ad accudirmi, ossigeno, cibo, riparo, protezione e tutto il necessario ad accompagnarmi per tutti i lunghi anni della mia fragilità e incapacità di essere autonomo.

La salvezza che mi ha portato fin qui ora, è merito mio? È merito del mio controllo? Della mia “volizione”?

Dovrei avere la saggezza di capire che riesco a vivere non grazie a un “sia fatta la mia volontà”, ma grazie a un “sia fatta la tua volontà”, a chiunque appartenga questo “tua”: alla realtà, alla vita, a un dio, o semplicemente alle tante persone che si sono prese cura di me in tutto questo tempo.

Dovrei capire una volta per tutte che se devo attraversare un mare agitato e pieno di correnti, non sarà la strategia di nuotare come un pazzo in un tentativo impossibile di **linea retta** a offrirmi la sicurezza di raggiungere vivo l'approdo. Sarà invece essere capace di alternare momenti in cui mi lascio trasportare dalle correnti, a momenti in cui nuotare; momenti in cui assecondare la spinta delle onde, a momenti in cui imporre la mia traiettoria alle direzioni del mare. Ed è bene ricordare che le correnti potranno essere più favorevoli o più sfavorevoli, ma che non sono mai "contro di me".

Perché la vita è molto più indaffarata, che ostile.

E alcune volte si starà occupando di cose che sono in sintonia con ciò che serve a me, mentre altre volte sarà concentrata su qualcos'altro. Ecco perché sarà l'alternare momenti di "sia fatta la mia volontà" a momenti di "sia fatta la tua volontà" a tenermi in vita. Ma soprattutto devo comprendere un importante segreto: in questo immenso oceano è possibile raggiungere terra ed essere felici, ma solo se riusciamo ad accettare **approdi diversi** da quelli che sognavamo.

Perché la vita è molto più fertile, che prevedibile.

Dovrei infine comprendere che affidarmi al mio "sistema volitivo" ha un terribile prezzo da pagare: l'impatto di **violenza** che produce.

Perché il mio controllo agisce sugli altri come un "letto di Procuste", quel leggendario terribile brigante che stirava gli arti a chi li aveva più corti del suo letto, e li mozzava quando sporgevano oltre la sua misura.

Quando spingo affinché le cose siano come voglio, senza rendermene conto sarò nel continuo sforzo di spostare le cose e le persone. Di toglierle da dove sono, per metterle dove io

credo che “dovrebbero essere”. E questo le massacra e impedisce l'amore.

E impedisce anche l'amore verso di me:
cercherò di piegare la realtà di me, ciò che sono, all'ideale di me, ciò che vorrei essere.

E mi torturerò nel tentativo di riuscirci.

E mi biasimerò e colpevolizzerò ogni volta che non ce la farò.
Dovremmo imparare a lasciarci in pace e accogliere tutto di noi, anche le nostre più vergognose miserie e meschinità.

Perché la vita è molto più misericordiosa, che incasellabile.

E i piccoli cassetti della mente in cui provo a “metterla a posto” non potranno mai contenerla.

Che pace sarebbe imparare a dirsi:
proverò a fare ciò che “mi sembra meglio”, ma chissà se sarà buono per me;
cercherò di conquistare ciò che voglio, ma chissà se mi farà felice;
proverò a realizzare ciò che desidero, ma chissà cosa mi riserverà il futuro.

La vita, per fortuna, non è fatta “a mia immagine e somiglianza”.

La vita è molto più grande di me.

La vita ne sa più di me.

La vita ne sa più del mio desiderio.

Infatti non sarà il desiderio a salvarmi in questa vita...

A salvarmi sarà l'amore.

Sì quando era no

Per la nostra difficoltà di dire no, di dire basta, finiamo per trattare male le persone che amiamo.

Diciamo quattro volte sì quando era no, e quando la quinta volta diciamo finalmente no, lo diciamo arrabbiati, senza alcuna gentilezza.

Quei *sì quando era no*, erano spine per noi, non avremmo dovuto sopportarle.

Ma le abbiamo sopportate.

Perché?

Per generosità? Per altruismo?

No. Per paura.

Avevamo paura che dicendo no, dicendo basta, l'altra persona si sarebbe allontanata.

Noi sopportiamo spine per paura di perdere le persone che amiamo.

Ma sopportando le spine, dopo un po' non sopportiamo più loro.

E quando non le sopportiamo più le trattiamo male.

E quando le trattiamo male, prima o poi, le perdiamo.

I *no* e i *basta* non ce le avrebbero fatte perdere.

Il nostro trattarle male, sì.

Alla fine per paura di perderle, le perdiamo.

Il silenzio e la musica

Non esiste musica senza silenzio.
Non esiste incontro senza distanza.

L'incontro non può essere solo abbraccio. Non è solo vicinanza. L'incontro è danza.

È respiro. È dialogo di connessione e disconnessione, contatto e distacco, unione e separazione.

L'incontro è possibile solo quando insieme a un *andare verso* coesiste un *andare via*.

L'incontro ha bisogno della lontananza per vivere: pause di contatto, spazi vuoti, grazie ai quali mantenere un margine di movimento indipendente che consenta l'avvicinarsi l'uno all'altro in modi sempre nuovi; che permetta di girare su se stessi, potendo proporsi all'altro con angolazioni di sé sempre diverse; che dia la possibilità a ognuno di

accomodarsi alle forme, fatte di cavità e spigoli, dell'altro.

Nella musica bisogna saper riconoscere tutto il valore del silenzio, coglierne l'essenza fondamentale: il suo essere, insieme al suono, co-protagonista alla pari; allo stesso modo nell'incontro bisogna arrivare a riconoscere la necessità fondamentale della distanza, la sua funzione vitale, il suo ineludibile valore di risorsa.

Solo chi è libero di andare, è libero di tornare.

E il desiderio esiste solo dove non c'è obbligo di avvicinamento, obbligo di stare.

È di un libero 'venire verso' che si nutre l'amore.

Un sacro fluttuante fluire.

La musica senza silenzi non sarebbe musica, ma solo una accozzaglia informe di continuo rumore.

L'incontro senza distanza non è incontro:

è edera su una quercia, fino al rinsecchire di entrambe.

La verità di me

Siamo fragili.

E di fronte alla nostra fragilità abbiamo due opzioni: possiamo cercare di tenerla al sicuro, ma per riuscirci dobbiamo erigere una barriera tra noi e il mondo; oppure possiamo stare nella vulnerabilità, cioè rischiare la ferita e il dolore, ma aprirci al mondo.

Una delle nostre fragilità è il bisogno di riconoscimento, apprezzamento e accettazione.

Se perseguiremo coraggiosamente questo nostro bisogno, ecco che ci esporremo al mondo e, spesso, verremo feriti dal disprezzo o dal disinteresse o dalla disapprovazione degli altri. Ma se non ce la sentiremo di sostenere critiche e giudizi, allora perseguiremo il nostro bisogno di apprezzamento mettendoci delle maschere. Ci orneremo di luci posticce, ritenendo noi stessi carenti di luce propria.

Ma mettendo delle maschere ci imprigioneremo da soli, sempre di più, dentro l'assenza di accettazione.

Perché più gli altri accoglieranno, apprezzeranno, esalteranno le nostre maschere e più noi ci sentiremo davvero soli, poco amati e senza valore, **dietro di esse**. Purtroppo non c'è altra soluzione.

Se voglio essere accettato devo mostrarmi.

Devo lasciare le maschere e offrirmi al mondo.

Molti, forse, mi disprezzeranno. Ma alcuni no.

E quei pochi che mi apprezzeranno, non staranno apprezzando le mie maschere, ma staranno apprezzando davvero me.

E una persona sola che mi accetti davvero per ciò che sono basterà per farmi sentire abbracciato nel profondo, donando così, finalmente, un po' di riposo al mio cuore.

Non potrò mai sentirmi amato se giro per il mondo in un'armatura fulgida e luccicante.

Chi vorrebbe mai abbracciare un'armatura?

Chi vorrebbe mai sorreggere e proteggere un guerriero bellicoso e indomabile?

Se voglio essere abbracciato devo mostrare la mia vulnerabilità.

Perché io sono le mie vulnerabilità, i miei limiti, le mie meschinità, le mie cadute, i miei errori, i miei vizi, le mie fragilità. Come potrò sentirmi amato se nascondo queste parti di me?

Sono proprio queste mie parti ad aver più bisogno d'amore.

Quando qualcuno apprezza il mio meglio, posso sentirmi ammirato, ma non amato.

Mi sentirò amato veramente solo quando qualcuno mi vorrà bene lo stesso anche di fronte al mio peggio.

Al mio brutto, non solo al mio bello.

Alla mia debolezza, non solo alla mia forza.

Mi sentirò amato quando qualcuno mi amerà nel mio tutto, non solo in alcune delle mie parti.

E quando mai potrà succedere se mi nascondo, se racconto bugie di me?

Se non rischio il rifiuto, non potrò mai sentirmi accettato.

Se voglio essere amato nella verità di me,
devo rischiare la verità di me.

Ciocchi nel camino

In amore, quando iniziamo, il punto non sono io.

Il punto sei tu.

Il punto è la tua bellezza come persona e quanto mi emoziona. Non ti apprezzo in rapporto a ciò che mi dai.

Ti apprezzo e basta. Ti apprezzo per quello che sei.

Poi piano piano succede qualcosa.

Arriva un momento in cui non è più così.

Arriva un momento in cui il nostro diventa tutto un rimprovero: ciò che non fai, ciò che non dai, ciò che non sei.

Arriva un momento in cui il punto sono tornato a essere io: mi sento molto triste e ferito per l'amore che non mi dai.

Il punto sono di nuovo io: tu non dai, a me, abbastanza.

Sento una grande ingiustizia: non mi dai più calore!

E io lo do calore?

No, non lo do più.

Né io, né te, in realtà diamo più calore.

Sia io, che te: chiediamo calore, ci arrabbiamo perché non c'è, non lo diamo più. Sia io che te.

Tutti e due siamo finiti in questa convinzione:

«Io lo davo! Sei tu che hai smesso! Ora io te lo darei, perché non sono io che non voglio dartelo, ma tu che non lo vuoi dare a me! Quindi io potrei ricominciare a dartelo, ma solo se prima ricominci tu!» Tutti e due pensiamo questo.

Chi ha ragione?

Non importa.

Non importa chi ha ragione perché, se rimaniamo qui, andrà male. Finirà. E finirà male.

Il problema è che in amore il freddo ci contagia.

Uno dei due, non importa chi, ha iniziato per primo a sentire un po' di freddo. Forse a ragione, forse per un equivoco.

La semplice verità è che, in amore, si sente freddo.

È normale. È fisiologico.

Anche l'amore più caldo, ogni tanto, sente freddo.

Perché l'esistenza è complicata e ogni tanto è la vita che ci fa sentire freddo.

Inoltre esiste una "entropia di relazione".

Dobbiamo iniziare a tenerne conto.

Ci sono dei processi naturali che, dentro una vicinanza affettiva, iniziano a sgretolare la felicità, la leggerezza, la luce, il calore. Bisogna fare qualcosa attivamente per conservare e far crescere la gioia iniziale, altrimenti andrà inesorabilmente a perdersi. Come per l'entropia fisica, dove a ogni scambio un po' di energia si perde, così nella relazione non tutto l'amore che mettiamo nel rapporto arriva davvero dall'altra parte.

Una parte si perde nel passaggio. Una parte dello sforzo d'amore che facciamo per far felice l'altro non viene colto, non viene goduto, non viene capito, non viene assorbito.

Non è colpa di nessuno: nel mondo fisico, tanto quanto nella relazione, l'entropia è qualcosa di naturale e inevitabile. Per vincere l'entropia, semplicemente, si deve immettere più energia di quella che sembra giusta, che sembra sufficiente. Perché bisogna tenere in conto quella parte di energia perduta, che ci sarà sempre.

Ecco perché in amore dovremmo trovare il modo di immettere con costanza molto più calore di quello che ci sembra che dovrebbe bastare. Ma non è facile.

Non ci accorgiamo di questo problema e dunque mettiamo nella relazione quel calore che pensiamo dovrebbe bastare.

Invece non basta e iniziamo a sentire freddo.
Accade sempre, prima o poi.
Anche negli amori più passionali.
Uno dei due, a un certo punto, sente un po' di freddo.

Ma in quel momento, visto che sente freddo, non cerca di immettere più calore.

Al contrario.

Perché si sente tradito.

Si sente tradito dall'altro per quel freddo che sente.

Non sa che è l'entropia di relazione che gli sta facendo sentire freddo.

No. Pensa che sia l'altro che gli sta negando il calore.

E allora ecco che, quando comincia a sentire freddo, inizia anche lui a mettere meno calore.

Perché pensa che la persona che gli sta facendo sentire freddo non si meriti più il suo calore.

Ma in amore accade questo: se il calore reciproco inizia a scendere, allora scenderà sempre di più.

Perché in amore chi sente freddo diminuisce il calore che mette.

Infatti chi sente freddo, invece di immettere più amore nella relazione, immette chiusura, rimprovero, richiesta, allontanamento, biasimo e pretesa.

Tutto ciò è normale e naturale in una relazione affettiva.

È anche comprensibile che accada.

Però è anche ciò che ci condanna.

Perché l'amore è quella strana stanza in cui, se sento freddo, imprecare per quanto freddo fa, non mi aiuterà.

Mettere ciocchi nel camino, sì.

Il salto

*Tutto è
incessante
svanire.
A ogni passo
ciò che già ero
si disintegra.
Non esiste altro me
che il mio oltre.*

Salvare il cuore

Speriamo che facendo le cose per bene, la nostra vita potrà essere salva in qualche modo.

Tutta la nostra energia allora andrà lì: a fare *le cose come vanno fatte*, a farle bene.

Ma è una pura illusione. Non è *facendo le cose per bene* che ci salveremo. Ci salveremo se ci saranno le condizioni per salvarci. E spesso questo non sarà nelle nostre mani.

Puntando sul fare le cose bene, ci spaventeremo ogni volta che le vedremo fatte male. E ci arrabbieremo con noi e con gli altri. E questo ci impedirà di sentirci voluti bene.

Non ce ne rendiamo conto ma a volte fare le cose per bene diventa la nostra ossessione. Trattiamo male gli altri in modo brutale, perché *non le stanno facendo bene*: i nostri partner, i nostri figli, i nostri fratelli.

Trattiamo male noi stessi.

Vedere che non *le stiamo facendo bene* ci stravolge più di quanto dovrebbe. Non sta accadendo nessuna tragedia in realtà. Non ancora almeno. Né siamo certi che accadrà. Quando siamo così preoccupati dal fare bene le cose, non riusciremo a volerci bene.

A volere bene a noi stessi, a volere bene agli altri.

Non è facendo le cose per bene che saremo al sicuro.

Proviamoci più che possiamo, ma sapendo che non sarà sempre possibile, che non sarà quello a salvarci.

Ci salveremo, invece, volendoci bene lo stesso anche quando le facciamo male. **Ancora di più** se le stiamo facendo male.

Perché se ci vorremo bene, non sempre salveremo la nostra vita, ma sempre salveremo il nostro cuore.

Da una piccola fessura

Vedo ciò che vedo, e non vedo ciò che non vedo.

Siamo intrappolati senza alcuna possibilità di evasione dentro questa ineludibile legge della realtà e dello sguardo. Solo una cosa ci è concessa: aprire continue, inesauribili soglie che per un attimo compiano il miracolo del passaggio:

Ora vedo ciò che non vedevo.

Ma appena raggiunta questa stupefacente meta, immediatamente la prigione del soggettivo si ricostruisce intorno a noi, come la sabbia del mare che in un attimo torna a riempire la nostra impronta sul bagnasciuga. Ed ecco che, di nuovo:

Vediamo ciò che vediamo, e non vediamo ciò che non vediamo.

Qualsiasi conoscenza venga lasciata ferma abbastanza a lungo, muore. Si trasforma immediatamente in una salma rinsecchita, obsoleta e senza vita: la verità è un principio di movimento.

È questa allora l'inesauribile sfida dell'umano: ricordarsi sempre, qualsiasi cosa io sia convinto di sapere, che, se c'è un errore nel mio sguardo, ebbene quell'errore è invisibile ai miei occhi. Pur sapendolo già, sottovalutiamo sempre troppo questo aspetto della conoscenza:

se c'è un errore, non possiamo vederlo.

Se c'è un errore che ci rende ciechi, noi saremo ciechi senza saperlo. Saremo ciechi, credendo di vedere.

E naturalmente non saremo solo ciechi a ciò che quell'errore ci nasconderà, ma saremo anche ciechi al fatto che ci sia un errore che ci rende ciechi.

In realtà potremo vedere l'errore che ci rendeva ciechi solo quando, per un qualche miracolo, saremo giunti a veder ciò che, fino a un attimo prima, ci era del tutto invisibile.

Ma il problema è che se noi siamo convinti di vedere, non cerchiamo ciò che non vediamo.

Iniziamo a pensare che tutto ciò che vediamo, in quel qualcosa, è tutto ciò che c'è.

E questo vale sia per le verità del mondo, sia per le verità di noi stessi, sia per le verità dell'altro.

La verità di chi è di fronte ai nostri occhi.

Un *altro da noi*, che noi pensiamo di vedere.

Pensiamo che tutto ciò che vediamo dell'altro, ci sia davvero.

E pensiamo che *tutto ciò che vediamo*, sia *tutto ciò che c'è*.

Nessun vero incontro con l'altro è possibile, su questa base.

Nessun vero incontro con il mondo.

Nessun vero incontro con noi stessi.

Ed è questa la trappola più potente che ci tiene imprigionati nelle nostre cecità: non ciò che vediamo o non vediamo, ma un certo nostro modo **di credere** in ciò che vediamo.

Il modo in cui "indossiamo" il nostro vedere.

Il dare a ciò che vediamo una inconsapevole e viscerale sensazione di permanenza, di stabilità, di coerenza, di assolutezza... di verità.

Ciò che vediamo ci sembra vero.

Non c'è nulla di più presuntuoso dei nostri sguardi.

Credono di incontrare ciò che c'è.

Invece incontrano ciò **che possono** incontrare,
di ciò che c'è.

Ed è in questa piccola sfumatura che si gioca tutto:

non incontriamo ciò che c'è,
incontriamo ciò che possiamo incontrare, di ciò che c'è.

La possibilità vera di un incontro passa dall'umiltà che
questa impercettibile differenza porta con sé. Dal principio
di movimento, che questa sfumatura porta con sé.

Movimento che può trasformarsi in dialogo, scambio, vita.

Di te, di me, del mondo, vedo ciò che vedo, e ciò che vedo non
basta, non basterà mai a vederti davvero, ad abbracciarti, ad
averti.

Non basterà mai.

Di te, di me, del mondo, vedo solo ciò che riesco a vedere.

Solo ciò che riesco.

Io, te, il mondo, siamo molto di più.

Molto di più.

Il mio sguardo può sbirciare solo da una piccola fenditura.

Un sottile spiraglio nell'enorme muro della mia cecità.

È da questa piccola fessura che passa l'amore.

Il muro del mio spingere

C'è l'io che desidera.

C'è ciò che è desiderato.

Poi c'è il reale.

È il reale che decide se ciò che è desiderato può essere conseguito dall'io che desidera. Ogni volta che il reale mette un **no** tra chi desidera e cosa è desiderato, davanti all'io si apre il bivio tra due vie: quella dell'odio o quella dell'amore.

Se l'io sa rinunciare a ciò che non può avere, inizia l'amore.
Se l'io non sa rinunciare a ciò che non può avere, inizia l'odio. Odio sotto la forma di ossessione, pretesa, rabbia, violenza.

Ogni qual volta mi sento nel dolore, nella rabbia, nella paura, nella paralisi, posso chiedermi: **a cosa dovrei rinunciare** in questa situazione, per poter essere libero dalla sofferenza?

Solo accettando di lasciar andare quella cosa, di morire alla mia compulsione a essa, potrò smettere di essere inchiodato in quel posto, imprigionato da me stesso dentro un punto di impossibilità.

Il mio senso di impotenza è sempre dato dal mio ostinarmi a spingere dove non si passa.

Se smetto di spingere lì, scompare l'impotenza.

Quando riuscirò a sganciarmi da quel punto immobile a cui mi sono incatenato da solo, potrò finalmente donarmi di nuovo all'incessante flusso della vita.

Se imparerò a morire a una cosa alla volta, rinascerò, ogni volta, a tutte le altre.

Quando fa male

Quando fa male, diglielo.

Diglielo sempre.

Non far passare nel silenzio nessun dolore.

Ma, ti prego, non dirglielo male.

O il tuo stesso dirlo, farà male.

E allora sarà solo un alimentare insieme l'eterna ruota del soffrire.

Diglielo più tardi.

Diglielo in un momento in cui forse riuscirebbe ad ascoltare.

Diglielo quando non si sente nell'urgenza di continuare ciò che sta facendo: se glielo dici subito lo vivrà come un aggredire i bisogni di cui il suo fare si sta occupando e non vorrà fermarsi per provare a capire.

Diglielo sottintendendo che si è ancora in tempo per cambiare, che non si è "ormai colpevoli", diglielo facendogli sentire che non ci sono accuse e che la ferita si può rimarginare.

Diglielo senza dimenticare mai che tutto ciò che si fa ha sempre una ragione, un grumo di spinte che rende molto difficile avere alternative, e ricordando che mai nessuno può più di quel che riesce.

Diglielo con gentilezza, sapendo che ciò che dirai potrà graffiare.

Diglielo con l'umiltà di non pretendere, ricordando che ognuno fa il suo viaggio e nessuno ha il dovere o la responsabilità di risolvere il tuo.

Diglielo con compassione, sapendo che chiedere una modifica ai propri comportamenti fa sentire criticati in ciò che si è, e porta dolore.

Diglielo parlando solo delle caratteristiche dell'azione che fa male e mai di aspetti che riguardano chi la compie.

Diglielo esprimendo ancora e sempre fiducia e stima, perché dall'altra parte salirà la paura di non essere più amati, desiderati, apprezzati e ci sarà bisogno di assicurazione.

Diglielo lasciando spazio al suo modo di trovare una soluzione perché chissà di quante altre cose dovrà tenere conto, chissà quante altre cose ci saranno da conciliare.

Diglielo reggendoti a una stabilità interiore, perché quasi inevitabilmente scatenerai della rabbia, ed è necessario sostenere l'ondata di ritorno, rimanendo nella fragilità, senza imbracciare armi di difesa, per non gettare altra benzina sul fuoco dello scontro e del rancore.

Diglielo con pazienza, sapendo che il cambiamento avrà bisogno di tempo per arrivare.

«Amore mio, posso parlarti di una cosa che è successa l'altro giorno? Scusami se parlare di questa cosa farà un po' male, l'avrei evitato se avessi potuto, ma ne sento il bisogno per riuscire a continuare a stare bene insieme. Volevo farti sapere che questa cosa mi crea dolore. So bene che tu ci tieni a me e che non vorresti mai farmi stare in difficoltà e quindi so che questa cosa succede perché tu hai qualche tuo giusto bisogno che te la fa fare e perché probabilmente non hai visto quanto mi faccia star male. Non è che per favore puoi provare a trovare un modo tuo, che mentre tiene conto dei tuoi bisogni, cerca anche di venire incontro al mio dolore?»

Quando qualcosa ti fa male diglielo.

Diglielo sempre.

Ma, ti prego,

fallo con amore.

Ti aspetterò alla luce

Amare è la sovrumana arte umana dell'oltre.

Per realizzarla si deve diventare capaci di miracoli.
E il più difficile di essi è quello di imparare a ricambiare
l'altro con ciò che l'altro, in quel momento, non riesce a darci.
Solo così ci sarà una possibilità per l'amore.

Perché in amore si cade.
Ripetutamente, inevitabilmente.
E purtroppo chi in amore cade, tende inesorabilmente a
trascinare l'altro nella caduta.
La paura, la rabbia, l'odio, la vendetta sono sentimenti
terribilmente contagiosi in amore. Se uno cadrà lì,
trascinerà lì anche l'altro. E allora si starà lì tutti e due.

L'amore può iniziare ad accadere solo quando impareremo a
tirare su l'altro, proprio mentre sta cadendo e ci sta
rovinosamente trascinando con sé.
O quanto meno a sganciarci da lui.
A lasciarlo cadere da solo.
Ad avere il coraggio di lasciarlo andare, mentre cade nel
buio, riuscendo ad avere la fede di aspettarlo sul bordo.

Mentre lui cade nel buio, aspettarlo alla luce.
Con la speranza così, magari, di poterlo aiutare a tornare su.

Per realizzare un amore sono tanti i miracoli da imparare a
fare, uno però è la premessa di tutti, nonché il più difficile:

riuscire ad amare l'altro,
proprio mentre lui ci sta odiando.

Perché inevitabilmente accadrà.

Accadrà che l'altro ci odierà.

In quel momento dovremo essere capaci di non odiarlo a nostra volta.

E sarà la più terribile e inimmaginabile prova a cui saremo sottoposti.

Ma se ci riusciremo, il suo odio passerà.

Perché l'odio passa sempre, se non è alimentato.

Ma quando quell'odio passerà, noi in che stato d'animo saremo?

Spesso l'altro, finalmente fuori dal suo odio, troverà noi lì a odiarlo a nostra volta, per la rabbia di ciò che abbiamo dovuto subire. Ed ecco allora che ricomincerà l'atroce ruota di ferita e vendetta che ci condannerà a un sanguinosa faida senza fine.

Oppure, quando l'altro emergerà dal suo odio, ci troverà lì ad amarlo. Sarà un miracolo: lui emergerà dall'odio e ci troverà pronti per tornare insieme a stare nell'amore.

Ecco allora che, piano piano, tra noi, l'odio accadrà di meno.

Poi ancora un po' di meno.

Poi ancora meno.

Se esiste una mossa magica in amore allora, vi assicuro, è questa qui, la più importante e la più difficile da attuare: quando l'altro è arrabbiato con noi, quando prova fastidio, insofferenza, quando non ci sopporta, quando ci sta "buttando fuori", quando vorrebbe solo vederci sparire... dovremmo allontanarci senza amarezza, senza arrabbiarci a nostra volta, ma solo girandoci altrove.

Poi aspettare con pazienza e coraggio che gli passi, così da potergli aprire la porta quando tornerà a bussare.

Vuoi farmi del male?

Amore mio, certe volte ho paura di te.

A volte mi sembri un nemico pronto a farmi a pezzi.

Forse lo sei, e se non mi difendo da te ti permetterò di distruggermi.

Ma forse non lo sei e allora difendendomi rischierò di distruggere il nostro amore...

Cosa mai potrò fare?

È importante imparare a proteggermi sempre,
ma difendermi mai.

Qual è la differenza?

Poniamo che dopo esserci conosciuti e piaciuti da pochi giorni, tu mi inviti a un week end nella tua baita in montagna.

Potrebbe darsi che, anche se mi piaci, io non senta ancora la tranquillità di accettare l'invito.

Potrei risponderti allora: grazie dell'invito, che mi ha fatto davvero piacere, ma per ora non me la sento ancora, scusami. Preferirei fare qualcosa, sempre insieme a te, ma qui in città.

Questo sarebbe proteggermi.

Oppure potrei risponderti: «non ti sembra un po' troppo presto per invitarmi in un luogo isolato, per un tempo così lungo? Io in fondo non ti conosco abbastanza!»

Questo sarebbe difendermi.

Se mi sento in un possibile pericolo, mi proteggerò.

Se mi sento sotto un possibile attacco, mi difenderò.

Il modo in cui percepisco la situazione mi farà "indossare" in modo diverso la strategia che sto usando per salvarmi.
E questo avrà una grande ricaduta su di te.

Quando mi proteggo è come se ti dicessi: mi sento fragile.
Quando mi difendo è come se ti stessi dicendo "forse vuoi farmi del male".

Involontariamente il modo in cui reagisco al pericolo ti sta dicendo quali intenzioni io sto leggendo dietro le tue azioni: intenzioni ostili, aggressive, predatorie.

E questo ti ferirà moltissimo e ti farà sentire attaccato.

E a quel punto metterai in atto le tue difese (invece delle tue protezioni) e questo farà sentire attaccato me...

E a quel punto la mia sensazione iniziale verrà confermata, e il mio errore iniziale di lettura diventerà del tutto invisibile ai miei occhi.

In amore finiamo in faide di attacchi reciproci.
Spesso ci sembra che uno dei due abbia dato inizio agli attacchi. Il più delle volte non è così.
Tutto è iniziato con uno dei due che si è difeso invece di proteggersi.

È fondamentale in amore che io impari a proteggermi, senza difendermi:

aver cura della mia vulnerabilità
avendo cura, nello stesso tempo, della tua.

Un po' come il mare

Stanotte mi è venuto un brutto pensiero.

Mi ha preso in fronte,

tutto intero.

Temo che dovrò perderti,

per averti.

Perderti,

e poi perderti,

e poi perderti,

e poi perderti ancora.

Che poi a pensarci, in effetti,

prova ad acchiappare l'acqua con le dita.

E anche gli occhi,

riflettici,

gli occhi li puoi solo guardare.

Guardare e basta,

mica te li puoi mettere in tasca

e portare.

No, accidenti,

non saranno mai miei, i tuoi occhi,

che ci devi fare.

Né nient'altro di te.

Non ti posso assorbire,

inscatolare,

digerire,

indossare.

Ti posso solo amare.

Amare, per quel che vale.

Solo pensarti, sentirti,

e, quando sei proprio gentile,

toccarti.

Se mi lasci fare.

Ma farti mia proprietà,
chissà...
Certo non sarebbe male.
Saresti sempre a disposizione:
il mio personale self service della passione.
Già...

Ma dentro la vita di uno,
la vita di un altro,
non ci sta.

Mi sa.

No.

Per quanto ci si stringa,
è un po' come il mare.
Tropo grande,
non c'è nulla da fare.
E poi dicono che il desiderio
non sopravviva senza libertà.
E niente,
tutto qua.

Nient'altro che la verità.
Perderti, lasciarti andare.
E, mentre lo faccio,
girarti intorno,
sentirti respirare.
E quando va davvero alla grande
avere i tuoi occhi qui davanti.

I tuoi occhi.

Scivolare.

Caderci dentro.

Pluff!

E perdere un colpo del cuore.

La misura del mio amore

Averti dentro o averti fuori?

Ti incontro, ti noto, mi piaci, poi mi attrai, poi mi affascini, poi mi emozioni, poi ti desidero. Posso averti?

Dentro sì, posso averti. Se voglio, **dentro**, posso averti.

Ed è allora che inizio ad amarti.

Ma quando inizio ad averti dentro, poi voglio averti anche fuori. Posso averti anche fuori? Forse sì, forse no.

A volte sì, e potrò gioire. Ma a volte no.

Anzi, se conto tutti i miei desideri di te, anche i più piccoli, allora spesso non ti potrò avere.

In quei momenti, quando scoprirò che la misura di quanto ti ho dentro non potrà corrispondere alla misura di quanto ti posso avere fuori, che farò? Accetterò che quanto posso averti fuori non dipende da me? Che non dipende dalla misura del mio bisogno, dalla misura del mio amore, dalla misura del mio dolore di mancanza, dalla misura di un mio presunto diritto?

Accetterò che quanto posso averti **dentro** dipende **da me**, mentre quanto posso **averti fuori** dipende **da te**, da quanto vorrai o no donarti?

Donarti.

Quanto potrò averti fuori, dipende solo da quanto vorrai donarti. E io su questo non ho alcun diritto né alcun potere. Accetterò che sei un essere sacro su cui io non ho alcun diritto?

Se lo accetterò starò male, perché dovrò accettare e riconoscere che ti potrò avere solo quanto ti potrò avere, e non di più.

E dovrò accettare che non ho alcun controllo su questo.

E ciò vuol dire che ciò che mi mancherà, anche se farà un male terribile, mi mancherà: non esisterà alcun modo per avere di te, fuori, ciò che non hai voglia di donarmi spontaneamente. Non posso averti fuori, più di quanto tu abbia voglia di donarti.

Ma posso averti dentro.

Quello sarà il bivio:

il più delle volte quando mi accorgerò di non poterti avere fuori quanto avrei voluto, non vorrò accettarlo. Mi ribellerò con tutte le mie forze. Mi appellerò a diritti, a bisogni, a ingiustizie, a colpe, al tradimento delle sacre leggi dell'amore. Lotterò come una belva affamata, inseguirò, mi aggrapperò, userò pretese e ricatti, offese e rimproveri, assedi e pedinamenti.

Se farò così non otterrò nulla di più fuori, ma ti perderò dentro. Dentro di me.

Il sentimento che proverò per te non sarà più lo stesso.

Ed ecco il cammino dell'amore:

prima ti desidererò, poi imparerò a tenerti dentro, poi ti vorrò fuori, poi capirò che non potrò mai averti fuori quanto riesco ad averti dentro.

A quel punto il bivio: o sceglierò di perderti dentro, perché non posso averti abbastanza fuori; oppure tanto più non potrò averti fuori, tanto più ti porterò dentro di me.

Tanto più ti farò spazio nel mio cuore.

Quanto voglio averti fuori è la misura del mio appetito di te.

Quanto so tenerti dentro anche quando non posso averti fuori, è la misura del mio amore.

L'impatto

*È duro accorgersi
di quanto piccole siano le mie mani
e quanto grande il tuo mistero.
Come è ingenuo il mio affannarmi:
agitare un retino
per afferrare il vento.*

Chissà che stupore

Se invece di questo annodarsi dello stomaco sapessi respirare il colpo che mi infliggi, reggermi un attimo, farlo scivolare...

Se invece di questa muta amarezza sapessi trovare le parole, e chiederti per favore, qualche tuo pieno per questo vuoto che mi morde il cuore...

Se invece di avere ormai la certezza del tuo egoismo, del tuo usarmi come un gradino per salire, sapessi guardarti in viso e accorgermi di quanto in realtà anche tu ti senti sprofondare...

Se invece di questa sfiducia, che mi fa ringhiare i miei bisogni, sapessi sussurrare il mio dolore...

Se invece della certezza che non ti importi nulla, che stai solo aspettando il momento giusto per andare, sapessi ricordarmi le mille volte in cui ero io che desideravo fuggire...

Se invece di strapparmi di dosso le tue spine, squarciando via i tuoi rami, facendo sanguinare le tua linfa, sapessi ricordarmi che ciò che graffia me, sono parti vive di te, imparando a spostare con delicatezza ciò che di te mi fa male...

Se invece del gelo che mi cola dentro, quando la delusione mi attanaglia, sapessi ricordarmi il calore di quando ascoltavo il tuo respiro, mentre ti guardavo dormire...

Se un giorno finalmente, nella sofferenza, invece della rabbia imparassi a usare l'amore...

Chissà che stupore stare insieme.

Ci nascondiamo

Diciamo bugie alle persone che amiamo.
Di continuo.

Mentiamo sui nostri bisogni,
su ciò che sentiamo veramente,
su ciò che vogliamo veramente.

«Tutto a posto», «non ho niente», «se lo vuoi tu, allora io rinuncio volentieri», «va bene, facciamo così», «non c'è problema», «figurati, non c'è di che», «nulla, solo un po' di stanchezza», «lascia, faccio io», «d'accordo, allora disdico e vengo, se per te è così importante», «certo che puoi venire anche tu, se ci tieni così tanto»...

C'è un demone tenace e ottuso in noi che nasconde alle persone che amiamo ciò che invece sarebbe importante sappiamo.

Dovremmo dirgli come avere cura di noi.

Dovremmo spiegargli bene come farci felici.

Dovremmo fargli conoscere i nostri bisogni.

Dovremmo dirgli con chiarezza ciò che ci mette in difficoltà.

Dovremmo donargli disegni delle nostre geografie del corpo e dell'anima: dove ci sono parti dolenti, dove ferite ancora aperte, dove lividi da non premere, dove tenaci pruriti, dove parti così fragili che al solo rivolgergli un pensiero rischiano di rompersi.

Ma alcuni dei nostri bisogni sono tabù, dentro la relazione. Tutti quei bisogni che potrebbero essere interpretati male dall'altro.

Tutti quei bisogni che potrebbero scatenare nell'altro reazioni contro di noi.

Reazioni che non vorremmo mai rischiare di accendere.
Bisogni "pericolosi", dal punto di vista relazionale.

Tutto ciò che potrebbe andare contro i desideri dell'altro.

Certe volte sarebbe stato molto più onesto dire:

«non ce la faccio», «preferisco di no», «mi fa paura», «non è una cosa che sento», «avrei bisogno di questo», «questa cosa avrei bisogno di farla senza di te», «questa cosa non posso sostenerla», «questo è uno spazio mio, preferirei non dividerlo con te», «questo mi fa male», «da questo vorrei rimanerne fuori», «questo è un mio segreto, preferirei non dirtelo».

Troppe volte per paura di creare un dolore, per paura di scatenare una guerra, per paura di perdere l'altro, finiamo per perdere noi stessi.

Ma così facendo non stiamo solo perdendo noi stessi.
Stiamo perdendo proprio ciò che vorremmo conservare.
Perché per non perdere quell'amore, perdiamo la possibilità di rendere quell'amore davvero vivibile, e dunque prima o poi lo faremo morire.

Perché il nostro amore durerà e crescerà solo se sarà un luogo piacevole e sicuro per noi.

E per creare un luogo così, l'altro dovrà fare cambiamenti, venirci incontro, sviluppare compatibilità.

Ma per farlo in modo efficace avrà bisogno di informazioni, avrà bisogno del nostro insegnargli come. Se non siamo noi a dirgli come fare, come potrà riuscirci efficacemente?

A volte l'altro ci chiede «vuoi questa cosa?»
E noi gli rispondiamo Sì, mentre era No.
O gli rispondiamo No, mentre invece era Sì.
Facciamoci caso e ce ne accorgeremo: accade molto più spesso di quanto non ci sentiamo di ammettere a noi stessi.

Ma se noi confondiamo i segni, l'altro come potrà mai riuscire a farci felici?

Potremmo pensare che non è vero, che invece noi all'altro i nostri bisogni li diciamo, ma che è lui che non li ascolta.

Ma allora non staremmo notando una cosa:

noi prima mentiamo all'altro, gli nascondiamo i nostri bisogni, e lo facciamo quando una sua disponibilità ad ascoltarci ci sarebbe ancora; poi, quando abbiamo già permesso che i nostri bisogni siano stati negati, calpestati, siano rimasti inascoltati, solo allora iniziamo finalmente a tirarli fuori.

Portiamo all'altro i nostri bisogni solo quando, dentro di noi, l'altro è già colui che non li soddisfa, quando già inizia a incrinarsi la nostra fiducia in lui.

E questo lui lo sente.

E questo lo rende sordo ai nostri bisogni.

Avremmo dovuto dire i nostri bisogni con amore e fiducia, quando l'altro era ancora disponibile a farci felici; invece di dirli con sfiducia e amarezza quando ormai l'altro, dentro di noi, è già colui che ha sbagliato, è già il carnefice che ci ama poco o male.

Portare alla luce un bisogno quando è già stato tradito, significa dire all'altro: «dici che mi ami, ma guarda: non sei stato capace di aver cura di me».

Ma fino a quel momento noi gli abbiamo mentito, abbiamo nascosto le nostre necessità.

Gli abbiamo impedito di essere nelle condizioni per poter avere cura di noi.

L'altro vorrebbe rispondere: «ma io ci ho provato con tutto il cuore ad aver cura di te, solo che non ci sono riuscito e non so perché».

I nostri bisogni espressi tardivamente sono carichi di un dolore che è un atto d'accusa per l'altro, che però si sente innocente, e questo lo fa diventare sordo ad essi, per sopravvivere alla sofferenza in cui tutto ciò lo mette.

Prima siamo noi a non parlare e poi è diventato troppo tardi per farci ascoltare.

Non parliamo bene al momento giusto, e poi parliamo male al momento sbagliato.

Tutto ciò porta a un punto cruciale:

siamo incapaci di dare legittimità alla verità di noi.

È un errore che nasce dentro il nostro mondo di relazioni. Ma è così pervasivo e persistente che poi non riusciamo a liberarcene neanche quando siamo nella solitudine di noi stessi. Abbiamo paura di ciò che susciterebbe la verità di noi, se fosse rivelata. Siamo terrorizzati all'idea di venire rifiutati, giudicati, scartati, abbandonati, attaccati.

E allora ci giudichiamo prima da soli:

questo bisogno mi sembra eccessivo, quella pulsione mi sembra malata, quel pensiero mi sembra cattivo, questa abitudine malsana, questo sogno irrealizzabile, quella voglia perversa, questo appetito smodato, quella necessità

inconciliabile con quelle dell'altro, questo desiderio
inaccettabile socialmente.

E allora ce ne vergogniamo.

E, questa cosa che c'è in noi, la nascondiamo.

Ma se c'è, allora è una verità di noi.

E noi dunque non stiamo nascondendo una cosa brutta.

Noi stiamo nascondendo una verità di noi.

Forse invece di nasconderla dovremmo portarla alla luce e
poi farci qualcosa.

Farci qualcosa perché, anche volendo diventare diversi,
comunque è dalla verità di noi stessi che dovremo partire,
per poi trasformarci.

Ma noi ci sentiamo troppo a disagio con essa e allora la
nascondiamo.

E per nasconderla agli altri, finiamo per nasconderla anche
a noi stessi.

Per la paura che possa essere disapprovata dagli altri,
finiamo per disapprovarla noi stessi.

Chiudiamo gli occhi di fronte a ciò che di noi riteniamo
inguardabile:

le nostre meschinità, le nostre brutture, i nostri egoismi, le
nostre avidità, le nostre prepotenze.

Ma noi siamo quello che siamo. Potremmo desiderarci
migliori, ma fino a quando non lo diventeremo, saremo
comunque ciò che siamo.

Aiuterebbe comprenderlo e farci pace.

Siamo ciò che siamo.

E in certe parti di noi siamo desiderabili, in certe altre no.

In certi bisogni desideriamo l'altro, e in altri no.
Certe parti di noi risulteranno gradite all'altro, altre no.
Certe parti ce lo faranno avvicinare, certe altre allontanare.

Portando tutto alla luce forse potremmo trovare il modo di far incontrare la verità di noi, con la verità dell'altro.

Ma tirare fuori tutto questo ci sembra insopportabile.
Così nascondiamo all'altro la verità di noi, ogni qual volta potrebbe creare qualche problema.

Ma questa verità di noi esiste ed è troppo potente per sopprimerla, farla sparire, metterla a tacere.
Così lei “agirà a nostra insaputa”.

Tutto ciò che avremo bisogno di conseguire, ma che abbiamo troppa paura ad ammettere, lo perseguiremo con strategie inconse.

Ma saranno strategie aggrovigliate, grossolane e contraddittorie, che mostreranno all'altro tutta la nostra incoerenza e ambivalenza, mandandolo terribilmente in confusione.

Il nostro inconscio altalenante ci porterà spesso a distruggere ciò che stiamo cercando di costruire.
Infatti a volte emerge in noi la sensazione che forse “ci stiamo sabotando da soli”. Ci rendiamo conto che con una mano “buttiamo giù” ciò che con l'altra “tiriamo su”.

Ed è vero: finiamo per *sabotarci da soli* perché non abbiamo il coraggio di dare legittimità piena alla verità di noi.

Dalla verità di noi non si può scappare.
Forse a volte farà allontanare l'altro.

Forse a volte ci attirerà attacchi e giudizi e rifiuti e abbandoni.

Ma se questo è il prezzo da pagare per darci una possibilità di essere felici, paghiamolo.

Perché tanto nascondersela, la nostra verità, non porterà a nulla di buono.

Saremo condannati comunque.

Ma mostrando la verità di noi, ci stiamo dando almeno una possibilità che qualcuno trovi il modo e il desiderio di prendersene cura.

Nascondendola lo stiamo impedendo in assoluto.

Ascoltiamoci.

E poi diciamo sì, quando è sì; e no, quando è no.

Diciamo «basta», «non ancora», «aspetta», «non mi va», «non me la sento», «non è per me», «mi manca questo», «non ce la faccio», «ho paura», «così non mi piace», «questo è ciò che mi farebbe felice».

Se portiamo alla luce la verità di tutti i nostri bisogni, non sempre li vedremo soddisfatti, ma almeno ci sentiremo a posto dentro di noi.

Perché spesso sarà la vita a tradire le nostre aspettative, negando risposta ai nostri bisogni.

Ma se non abbiamo il coraggio di portarli alla luce e dargli legittimità...

allora saremo stati noi a tradire noi stessi.

Al servizio dell'amore

Quanto sono corretti i nostri pensieri?

Quanto veri sono?

A volte non importa poi così tanto.

Ci sono pensieri corretti con cui ti posso massacrare, e pensieri fallaci con cui ti posso venire a salvare.

Ci sono ragionamenti precisi, lucidi e affilati, veri come l'acciaio, che usiamo per fare del male.

Per fare guerre, per disapprovare, per rubare e prevaricare.

Poi ci sono ragionamenti grezzi, storti, logori, nebulosi, che però usiamo per fare del bene:

per capire, per abbracciare, per incontrare l'altro.

Convinti che i nostri pensieri siano testimoni della verità che c'è fuori di noi, chiediamo loro di indicarci la via:

«dimmi pensiero, tu che vedi le cose, cosa è giusto fare?»

Invece non si tratta di cosa quel pensiero farà fare a me.

Ma di cosa io farò con quel pensiero.

Vorrò usarlo per odiare, o per amare?

Siamo veramente sinceri con noi stessi e chiediamocelo davvero. Perché è proprio questo che fa tutta la differenza del mondo. Se ci guarderemo dentro onestamente sarà sempre possibile accorgerci di quale di queste due intenzioni sta impugnando quel pensiero.

Sarà sempre possibile vedere se lo stiamo usando per ferire o per incontrare chi ci sta a cuore.

Non importa quanto sia vero un pensiero.

Sarà una verità del tutto inutile se non lo stiamo usando affinché sia al servizio dell'amore.

Ciò che ci costringe

Trascurriamo gran parte della nostra esistenza cercando di far accadere ciò che vorremmo accadesse e a combattere ciò che va contro la nostra volontà.

Ma non sempre ciò che vogliamo per noi, coincide con ciò che è buono per noi.

A ben vedere molte delle cose più importanti della nostra vita avvengono contro la nostra volontà.

Molto spesso è ciò che **non avremmo voluto** che
ci insegna,
ci cambia,
ci apre gli occhi,
ci fa crescere,
ci afferra e poi ci conquista,
ci imprigiona e poi ci affeziona,
ci fa tagliare di noi ciò che va potato,
ci obbliga a rinunciare a ciò che va perduto.

Frequentemente è ciò che non abbiamo scelto che ci salva.
È quel qualcosa a cui la vita, più forte di noi, ci obbliga.

Di solito, quando qualcosa ci costringe, nasce in noi una spinta fortissima a ribellarci e combattere questa costrizione.

La combattiamo proprio perché è una costrizione.
Non importa troppo a cosa veniamo costretti, importa il fatto che veniamo costretti.

Ma per decidere se sia giusto accogliere o combattere qualcosa, forse stiamo guardando nel modo sbagliato.

Forse non dobbiamo guardare se ci costringe o no, ma se è buona per noi o no.

E per sapere se è buona per noi non possiamo fondarci sul nostro sistema di convinzioni e sulle nostre paure e desideri, perché quello è ciò **che siamo già**.

Ciò che ci costringe è proprio ciò che ci sta portando **oltre** ciò che siamo già.

Ci sta aiutando a essere ciò che possiamo diventare.

Quando qualcosa ci costringe, per decidere se accoglierlo o combatterlo, dovremmo chiederci se “ciò che potrebbe farci diventare” ha un valore.

Dovremmo chiederci:
questo nuovo “me” che può emergere,

ha bellezza e cuore?

Stare

Le persone che amiamo ci parlano.
Ci dicono cosa accade loro, cosa sentono.
Ma noi non sappiamo stare accanto alle persone che amiamo.

Non sappiamo stare.
Stare.

Stare lì e basta il tempo che serve.

Appena cominciano a parlarci, a raccontarsi,
immediatamente cominciamo ad andare.
Tutto in noi parte, lasciando loro lì, da soli, a parlare.

Non sappiamo stare, prima di andare.
Prima di schizzare in qualche luogo, con la testa, la pancia o il cuore. Ci buttiamo subito sul *dopo*, sul *quindi*, sull'*allora*...
In un attimo ci facciamo travolgere dalle conseguenze, dalle ragioni e dai torti, iniziamo a preoccuparci, a rispondere, a risolvere, a consigliare.
Subito vogliamo comprendere, capire, valutare.
Non sappiamo stare lì un po'.

Stare, facendo l'unica cosa che serve davvero: sentire.
Semplicemente provare ciò che, quello stare lì, potrebbe farci provare.
Stare e basta. E, stando, sentire.
Sentire un po', almeno un po'.
Per qualche secondo solo il silenzio, lo sguardo, il vibrare.
Non andare da nessuna parte.

Solo star loro insieme.

L'emozione di te

Io ti ho, per quanto ti sento.

Non importa quanto vicino sei, se non ti sento, non ti ho.
Non importa quanto lontano sei, se ti sento, ti ho.

Spesso, preoccupato dal non averti abbastanza vicino, finisco per impaurirmi e arrabbiarmi e ti perdo.

Ti perdo, perché ti perdo **dentro** di me.

Ti perdo perché dentro di me, non ti sento più.
Non ti sento più come qualcosa di bello.
In me non c'è più luce, pensando a te.
In me c'è amarezza, disappunto, biasimo, rabbia.

Avrei voluto avere alcune cose da te.
Ma tu non me le stai dando.
Sento allora che la rabbia che mi sale dentro è una rabbia giusta. Ma se sono nella rabbia, non ti sento più con amore.
È in quel momento che ti perdo.

Perdo i miei sentimenti di luce per te e, così facendo, perderò per sempre anche tutto ciò che avrei voluto avere di te.

Perché tu penserai: «Se do ciò che mi si chiede, allora mi si ama. Se non lo do, mi si odia. Ma è amore questo? Non credo proprio!» E te ne andrai.

Troppe volte confondiamo ciò che l'altro è disposto a darci come segno d'amore: «Se mi dai questo allora mi ami, se non me lo dai, allora non mi ami».

Ma ciò che l'altro è disposto a darci è solo segno di cosa è disposto a darci. Non dei sentimenti che prova.

Sono due cose incredibilmente diverse.

Io so di amarti. Ma so anche cosa ho e cosa non ho da darti. Se mi chiedessi delle risorse economiche che non ho, non potrei dartele, anche se tu ne avessi davvero bisogno, anche se ti amassi davvero tanto. Semplicemente perché dentro il mio cuore c'è tanto amore per te, ma dentro le mie tasche non ci sono abbastanza soldi. Sono due cose diverse.

Se mi chiedi un'energia che non ho, non potrò dartela.
Se mi chiedi un'attenzione che non ho, non potrò dartela.
Se mi chiedi una capacità di accudimento che non ho, non potrò dartela.
Se mi chiedi una capacità di presenza che non ho, non potrò dartela.

Ciò che ho da darti o meno parla di come sono io, di cosa ho.
Quanto amore provo per te parla di cosa sento.

Sono due cose del tutto diverse.

Dobbiamo imparare a distinguere tra uno scambio di sentimenti e uno scambio di nutrimenti.
A volte per delle ragioni pratiche lo scambio di nutrimenti potrà essere poco. Potrà non essere come lo desidero.

Ma l'amore non è un contratto di reciproco sostegno per la sopravvivenza. Non è un accordo commerciale tra le parti.

L'amore è prima di tutto sentimento.

Se ami una persona, abita l'emozione che lei ti genera.
Dedica tempo a stare con l'emozione di lei.

È l'unica cosa che è sempre in tuo potere fare.
È l'unica cosa che serve davvero fare.

Passa del tempo con l'emozione che hai di lei.
Chiudi gli occhi e assaporala.
Immergiti in essa.
E poi faglielo sapere.

Falle sapere quanto, sentirla dentro di te, ti emoziona.

È il più grande dono che puoi farle.
È il più grande dono che puoi farti.

Non esiste nulla che puoi davvero trattenere, se lo tieni con le mani. Non esiste nulla che puoi davvero perdere, se lo tieni con l'anima.

Ed è del tutto insensato cercare di trattenere, nel mondo della materia, qualcosa che ha l'intangibilità dello spirito.

I sentimenti d'amore sono fatti di fragili istanti, effimeri come vapore nel vento. È una pazzia tentare di afferrare con le mani ciò che in alcun modo mai potremo possedere. E sarà proprio il tentare di farlo a farci perdere tutto.

Se non vogliamo che accada dobbiamo far pace col fatto che abbiamo a disposizione un tempo limitato e che nulla ci appartiene davvero. Soltanto così, forse, alla fine arriveremo dolorosamente a capirlo e accettarlo:

in questa vita tutto è in prestito, è tuo solo ciò che ami.

Il pieno dell'assenza

Esserci, non esserci.

Vicino, lontano.

Riempirsi, vuotarsi.

Prendere, perdere.

Vita, morte.

Nessuno può esimersi dal respiro del mondo.

Se c'è pieno, arriverà il vuoto.

Se c'è legame, arriverà la mancanza.

Se c'è vita, arriverà la morte.

È il respiro della realtà.

Ma a questo inevitabile respiro si può rispondere con pretesa e rabbia o con gratitudine e amore.

Possiamo rispondere con pretesa e rabbia:
e così rendere vana la presenza, e corrosiva l'assenza.

O possiamo rispondere con gratitudine e amore.

E così, quando c'è il pieno, stare nella gratitudine:
che è il dono di godere ogni stilla di presenza.

E quando c'è il vuoto, stare nell'amore:
che è il miracolo di saper rendere piena l'assenza.

Il miracolo di imparare a usare l'anima
per riempirci il cuore.

Tu sei la notte

Amore mio...

La verità, solo la verità voglio.

Accanto all'inganno non posso vivere.

Mi sento in bilico sul precipizio dell'ignoto.

Con quanta tenacia serbi i tuoi segreti.

Segreti celati dentro federe immacolate,
come lame affilate, nascoste nel cuscino.

E il mio viso si riga di lacrime scarlatte,
mentre mi rigiro nel sonno.

Mentre mi rigiro nei miei sogni.

Luccicanti illusioni.

Stelle e champagne,

sul ponte della nave maestosa,

e a occhi chiusi vorticare

tra le braccia dell'amore,

mentre a pieno regime i motori

pompano verso muraglie di ghiaccio.

E prima o poi lo schianto.

Eccolo.

Mandare in frantumi il mio procedere fiducioso.

Ecco il tradimento della promessa.

Il tradimento del nostro amore.

Di ciò che mi hai fatto credere ci fosse.

Di ciò che mi hai fatto credere tu fossi.

E la verità è un tuffo nell'acqua ghiacciata:

tu sei ciò che sei, non ciò che hai finto di essere.

Ma è solo dal gelo della delusione,
che può iniziare un viaggio di verità.

Sì. Tu sei ciò che sei, non ciò che hai finto di essere.
Né ciò che io ho voluto credere tu fossi.
Né ciò che io ho bisogno tu sia.

Tu sei ciò che sei, e basta.

È così.
Semplicemente così.
È questa la verità che tanto cercavo.

E la verità dell'altro, ognuno se la deve conquistare.
Se la deve meritare.

E allora eccola la vera domanda...
Amore mio, io sono pronto alla verità?
Sono pronto alla verità di te?

Sono pronto ad amarti per quello che sei davvero?
O l'unico modo che conosco per amarti, è amarti a pezzi.
Amare di te il pezzo che per me è accettabile.
E chiudere gli occhi all'inaccettabile.

Il fatto è che tu non sei un transatlantico nella notte.
Non sei il mio assicurante viaggio.
La mia vacanza programmata.
La mia ricchezza conquistata e difesa.
Il mio privilegio.
La mia fortezza galleggiante.
No.
Tu sei la notte.

Sei il mare oscuro e il firmamento infinito e il vento che sibila tra i giganti di ghiaccio.

Viaggiarti attraverso, con gli occhi spalancati nel buio.

Deviare le mie traiettorie ad ogni nuova scoperta di te.

Questo è il viaggio.

E il tuo disvelarti, il dono.

La meta.

Sei la notte.

Se non sopporto il tuo freddo,
se ho paura di naufragare sulle tue rocce di ghiaccio,
se non sono disposto a cambiare le mie rotte,
forse è bene che io rimanga nel porto.

Tu sei la notte.

Giganti di ghiaccio.

Vento che sibila.

Mare oscuro.

Firmamento infinito.

L'unico amore possibile

è donarmi agli abissi del tuo mistero.

Il dolore esiste

Il dolore esiste.

A volte dovremmo semplicemente tenerci quella porzione di dolore che ci tocca.

A un certo punto il dolore passerebbe.

Dovremmo tenerci quella porzione di morte che ci tocca.

Anche quell'atroce senso di mancanza, di perdita, alla fine passerebbe.

Ma questa è la nostra Hybris, la pretesa tracotante di chi si ribella agli dei.

Non ci vogliamo stare.

Le nostre straordinarie capacità umane, che ci permettono di ridurre in modo incredibile la porzione di dolore e morte che ci tocca, ci fa diventare arroganti, presuntuosi e pretenziosi e ci spinge all'onnipotenza:

visto che possiamo avere molto, vogliamo avere tutto.

Iniziamo a credere di avere la possibilità e il diritto di subire meno sofferenza, meno morte.

Ma non è così.

Come nel giardino dell'Eden:

non ci accontentiamo di tutto ciò che abbiamo, vogliamo anche ciò che non possiamo avere.

Ed ecco che la Divina Realtà piomba su di noi con tutta la sua invincibile potenza, buttandoci fuori dall'Eden e condannandoci, per colpa della nostra avidità, a una vita di sofferenza e fatica.

Perché la realtà ci imporrebbe solo una porzione di dolore e morte.

Una porzione in fondo sostenibile.

Ma il nostro continuo sforzo di sottrarci del tutto al soffrire ci costruisce una prigione di rabbia continua, che immette nel nostro corpo, nella nostra mente, nel nostro cuore e nei nostri affetti molta più sofferenza e molta più distruzione di quella che cercavamo di evitare.

Perché la rabbia è il prodotto di dolore, più impotenza, più senso di ingiustizia:

«le cose potrebbero andare in modo diverso, **dovrebbero** andare in modo diverso! Perché invece vanno in questo modo che fa così male?! Non è giusto che vadano così!!!»

È pensare di avere il potere e **il diritto** di soffrire meno che ci porta nel senso di ingiustizia e di impotenza.

E sono loro che trasformano il nostro dolore in rabbia.

Non possiamo annullare dolore e morte dalle nostre vite. Possiamo solo circoscriverli e ridurli, ma non annullarli. E poi possiamo fare una cosa ancora più importante: possiamo amarli.

Possiamo amare il nostro dolore e le nostre morti.

E amando loro, amiamo noi stessi e i nostri compagni di viaggio.

Amando loro, amiamo la vita.

Invece nell'assurda pretesa di farli sparire dalle nostre esistenze, finiamo per immergerci continuamente nella rabbia.

Rabbia che poi è odio, al posto dell'amore.
Invece di amare il nostro dolore e le morti che dobbiamo subire, le odiamo.

E odiando loro, finiamo per odiare noi stessi e le persone che ci sono accanto.

È giusto cercare di salvarci il più possibile dal dolore e dalle morti.

Ma poi dovremmo avere il coraggio e la forza di sostenere quella parte inevitabile che ci tocca.

Avere l'umiltà di capire che non possiamo esserne del tutto esenti.

Ogni giorno.

Come una preghiera:

dacci oggi la nostra morte quotidiana.

Il nostro dolore quotidiano.

Così che, poco a poco, possiamo imparare a sostenerlo, possiamo imparare ad amarlo.

Perché la vita non è assenza di cose tremende, ma compresenza di cose meravigliose.

L'amore è smettere di tradire il nostro dolore.
Ma accettarlo e amarlo per farne bellezza.

La lotta

*Quando non mi accorgo di un nemico,
perché lo credo amico,
mi espongo ai colpi della sua lama.
Ma quando attacco chi potrebbe amarmi
pensando che voglia aggredirmi,
è la mia mano a impugnare il coltello
che mi spaccherà il cuore.*

Salva la tua casa dal fuoco

Quando qualcosa brucia vuol dire che un enorme calore sta disgregando le sue molecole, sta distruggendo la sua struttura.

Ma noi non possiamo vedere quella distruzione che sta accadendo dentro. Noi vediamo solo la fiamma che divampa fuori. E magari abbiamo paura di quella fiamma, perché potrebbe scottarci, potrebbe incendiarci, potrebbe distruggere ciò che è importante per noi.

Così siamo molto più concentrati sulla distruzione possibile per noi, che sul ricordarci che è quella cosa che brucia che si sta distruggendo per prima.

Così è la sofferenza.

Soffriamo se qualcosa ci aggredisce dentro, lacera la nostra struttura. Ma il nostro dolore dentro non si vede.

Si vede però la fiamma: rabbia e disperazione.

Quando qualcuno è nella rabbia,
vuol dire che è in preda al dolore.

Tra dolore e rabbia c'è lo stesso rapporto che c'è tra il legno che brucia e la fiamma che fa.

Non può esistere fiamma senza una sostanza che brucia e si distrugge.

Non esiste rabbia senza un carburante: un dolore che sta aggredendo una parte della persona.

Quando una persona viene da noi arrabbiata, ci tratta male, ci rimprovera, ci urla contro o ci esprime tutta la sua insofferenza e il suo odio, allora vuol dire che qualcosa dentro di lei brucia e la sta distruggendo di dolore.

Se qualcuno divampa di rabbia,
allora dentro brucia di dolore.

E allora dovremmo comportarci come quando c'è un incendio, preoccuparci solo di spegnere le fiamme: occuparci della sofferenza che c'è dietro quella rabbia.

Quella rabbia ci dice che qualcosa in quella persona è devastata di dolore. Dovremmo ascoltare ciò che quella rabbia sta cercando, malamente, di dirci.

Le persone che amiamo in molte occasioni verranno a mostrarci il loro dolore rimproverandoci, trattandoci male, urlandoci contro, offendendoci, aggredendoci.

La loro rabbia sarà probabilmente ingiusta, ma il loro dolore non sarà giusto o ingiusto: sarà vero.

Pensare che quella rabbia sia ingiusta ci porta a non ascoltare cosa ha da dire.

Sentirci aggrediti dalle fiamme, ci porta a non occuparci del fuoco. Rispondiamo alla rabbia dell'altro, con la nostra rabbia. Di fronte al fuoco, portiamo altro fuoco.

Mentre invece ci dovremmo occupare del dolore che c'è dietro, che produce la fiamma che sta distruggendo tutto. Non ascoltare cosa ha da dire significa fregarsene del dolore che c'è dietro, del dolore della persona che vorremmo amare, significa non andare a spegnere quelle fiamme, significa lasciare che continuino a divampare.

Quando cerco di stare con una persona vuol dire che ho un progetto con lei.

Un progetto di vita che è come una casa in cui si vive in due. La **mia propria** casa, che però condivido con un'altra persona.

Quando tu vieni da me con le tue implorazioni, i tuoi rimproveri, la tua rabbia, vuol dire che in una stanza della nostra casa è scoppiato un piccolo incendio. Della **nostra** casa. Spesso mi viene voglia di ignorarlo. Di dirti: «questo

incendio è “roba tua”, non doveva accadere, sei stato stupido o cattivo o distratto e qualcosa ha preso fuoco! Ora sta a te spegnerlo!»

Ignoro quel fuoco come se fosse un problema dell'altro, come se non fosse giusto occuparmene io, come se fosse qualcosa che non mi riguarda.

Quel fuoco allora comincia a mangiarsi tutto: noi, il nostro progetto, la nostra stessa casa.

La **mia** casa, abitata in due, ma **comunque mia**.

A quel punto vedendo le fiamme uscire fuori da alcune stanze, vedendo il fumo e la fuliggine aver avvolto tutto, mi dico: «ma che schifo di casa è questa!

Io non voglio vivere più qui dentro!

Io non voglio vivere con qualcuno che appicca fuochi e non voglio restare ancora in questo stato di degrado».

Così di punto in bianco sento che quella casa non è più mia.

Che quella casa, non mi riguarda.

Che non la voglio più, che voglio altro.

E così in quel momento, senza saperlo, rinnego il mio progetto, lo tradisco, lascio che la mia casa bruci.

Quella casa era il mio progetto.

E io sto lasciando che bruci.

Quando la persona che vorremmo amare viene da noi con la sua rabbia, sta venendo da noi con il suo dolore.

Il suo dolore ci riguarda, giusto o ingiusto che sia.

Perché, se non ce ne prenderemo cura, la nostra casa, il nostro progetto, l'amore che desideravamo, brucerà fino a distruggersi.

I tre monaci e la tigre

«A volte sento la rabbia esplodermi dentro. Lo so che arrabbiarsi non è giusto, ma neanche è giusto sopportare tutto, farsi fare tutto! Non ho il diritto anche io dei miei bisogni? Essere i “buoni” è una gran fregatura... finisce che tocca sempre a te rinunciare».

«Sì, capisco quello che senti... Però guarda che non rinunciamo perché siamo buoni. Rinunciamo perché abbiamo paura. Ed è vero che c'è un'aggressività rabbiosa che distrugge, ma c'è anche un'aggressività sana che serve a salvarci. Tutto sta a saper cogliere la differenza.

Come nella storia dei tre monaci...»

Un giorno tre monaci tibetani che cercavano di raggiungere un leggendario monastero, furono sorpresi da una tigre che impediva loro di proseguire il cammino.

Il primo monaco fuggì subito indietro, salvandosi, ma rinunciando per sempre a ciò che cercava.

Gli altri due monaci si rifugiarono su un albero e la tigre si fermò sotto di esso ad attenderli.

Se la gelida notte fosse sopraggiunta sarebbero morti.

Se invece avessero superato la tigre, e raggiunto lo stretto ponte di corda, sarebbero stati salvi.

Il secondo monaco ruppe dall'albero un solido ramo a forcella e scese ad affrontare la tigre.

Lottò strenuamente con essa, urlando e ruotando il bastone per intimidirla e cercando di tenerla lontana. Bloccò i suoi attacchi usando la forcella sul collo della fiera, rimanendo fuori dalla portata delle zampe che essa protendeva verso di lui. Fu graffiato dei suoi artigli e in vari momenti fu sul

punto di soccombere, ma riuscì a raggiungere in qualche modo il ponte troppo stretto per l'animale e a mettersi in salvo. Si affrettò allora verso il monastero, lontano ancora molte ore, per cercare di ritornare in tempo con gli aiuti.

Il terzo monaco non se la sentì di affrontare la tigre allo stesso modo. Sentì montare la rabbia per un destino così ingiusto e cominciò a rimuginare su mille modi per uccidere l'animale senza rischiare la sua vita. Con il suo coltello iniziò ad appuntire alcuni rami ricavandone rozze lance, fissando poi, su uno di essi più lungo e solido, il suo coltello. Dopo molte ore di lavoro attirò la tigre sotto l'albero e, tenendosi a distanza di sicurezza, la colpì in ogni modo con le armi che aveva preparato. Riuscì infine ad uccidere la tigre, ma ormai si era fatta notte e morì di gelo sulla strada verso la salvezza.

Quando il monaco scampato alla tigre raggiunse finalmente il monastero, trovò sul portone un'incisione nella pietra:

“Combatti cuore a cuore. Se la tigre ruggisce, ruggisci più forte. La rabbia è vigliaccheria che uccide. Senza coraggio, non può esserci amore”.

«Hai capito cosa vuole dirci questa storia?

«Non sono sicuro...»

«Parla del rapporto tra rabbia e desiderio:

non conviene fare come il primo monaco, che rinuncia a ciò che desidera;

né fare come il terzo, che per vigliaccheria e rabbia cieca perde tutto;

ma essere come il secondo, che, pagando col suo sangue, e accettando senza rabbia che le cose sono come sono, trova il coraggio di lottare con amore.»

Il cammino dell'amore

Quanti momenti lungo il cammino dell'amore...

Il momento di scoprire che tutto quello che credo di fare di buono, non è poi così buono, non è poi così amorevole...

Il momento di vedere che tutta la rabbia che sento, non ha poi tutta questa ragione che è così convinta di avere...

Il momento di accorgersi che dietro le rasoiate che mi dai c'è un infinito dolore che preferisco non vedere, perché mi è più sopportabile spiegare tutto con la tua ingordigia, il tuo egoismo, la tua incapacità di voler bene...

Il momento di capire che non posso più permettere ai miei demoni primordiali di fare scempio di te, di dilaniarti e poi gettarti dai dirupi della mia anima, quando con le emozioni in fiamme dimentico che sto qui perché ti vorrei amare...

Il momento di non concedermi più scuse e lottare con tutte le fibre del mio cuore contro le mie compulsioni, i miei terrori, le mie grettezze, le mie menzogne, i miei vittimismo, per cercare di creare uno spazio salvo in cui poterti proteggere, in cui darti davvero una possibilità, in cui farti respirare...

Poi arriva il momento più dilaniante:

quello in cui devo lottare contro di te, mio amore.

Il momento di tenere testa alle bestie feroci che a volte si impossessano di te e mi devastano, mi calpestando, mi afferrano alla gola. So che non è colpa tua, che in quel momento sei in preda a incubi che mi dipingono come il mostro che ti sta venendo a sbranare. Quello sarà il momento più difficile per me: i tuoi demoni saranno così convinti della mia colpevolezza da torturarmi per farmi confessare. Mi accuseranno dei più efferati crimini d'amore: che non mi importa di te, che ho finto sin dall'inizio, che il tradimento è il mio unico scopo.

Diranno che usarti e buttarti era la mia sola intenzione. Quello sarà il momento di resistere, di non abiurare, di non impazzire vomitando insulti e sputi di fronte alle violente accuse dei tuoi inquisitori, di non cedere, di non crollare e fuggire, per non dar loro modo di dire «Ecco! Avete visto tutti! È la prova evidente che avevamo ragione!».

Sarà il momento di combattere all'ultimo sangue, affrontare i mostri che ti indossano il cuore, tirare di scherma con precisione millimetrica per parare i loro colpi senza farti del male. E mentre tutto intorno turбина il furore, con una mano affondare la lama con chirurgica potenza sin nel midollo del tuo demone oscuro, e con l'altra carezzarti le ciglia, con infinita gentilezza, asciugandoti le lacrime, mentre singhiozzo anche io per il tuo dolore.

Poi infine arriva il momento di aspettare...

Il momento in cui non tocca più a me, fare la cosa giusta, quando ormai la vita è in mano ai dadi del destino. Quando so che ho davvero tentato tutto e non c'è più niente che io possa fare. Quando non mi rimane che abbracciarti nel buio delle mie palpebre sperando e pregando perché, senza un tuo gesto, so che non potrà salvarsi questo nostro amore.

Aspettare. Sapendo che è giunto il tuo turno di guerre interiori. Ma che terribile angoscia stare qui impotente, nella solitudine, con l'anima tremante, a chiedermi quali saranno i tuoi pensieri stasera, quali le vie che sta prendendo la tua anima... Mi starai cercando, nel labirinto di te, o mi starai demolendo?

Come quella storia antica che si racconta...

Quella dei due lupi che si contendono il cuore.

A quale dei due starai dando da mangiare adesso, luce mia?

A quello dell'odio, o a quello dell'amore?

Amor ch'a nullo amato

C'è amore e amore.

È amore darti un bacio, quando desidero baciarti?

Prepararti i pasti, quando desidero accudirti?

Fare l'amore, quando voglio averti?

Essere presente, quando ti voglio vicino?

Proteggerti, quando temo per te?

Farti doni, quando vorrei la tua gratitudine?

Quanto amore c'è nell'essere amorevoli, quando esserlo è facile? Quando essere amorevole, è proprio ciò che voglio.

Ma quanto amore ci vuole per rinunciare alla rabbia, proprio quando mi invade?

Per rinunciare al disprezzo, proprio quando non vedo più ragioni di apprezzarti.

Per abbandonare la mia visione, proprio quando tu difendi ciecamente la tua.

Per trattarti gentilmente, proprio quando non te lo meriti affatto.

Per perdonarti, proprio mentre il tuo coltello affonda nella mia ferita.

Quanto Amore ci vuole per rinunciare all'odio, quando l'odio è tutto ciò che sento?

C'è amore e amore.

Alcuni gesti d'amore sono vere capriole dell'anima, superamenti, trascendimenti, "atti di oltre".

Alcuni gesti d'amore sono miracoli.

E certe volte qualche miracolo riusciamo a farlo.

Altre volte invece, qualche miracolo d'amore, lo riceviamo in dono.

Ecco... in quel momento bisogna stare attenti:
perché se vogliamo l'amore, allora dobbiamo meritarcelo.
Se riceviamo amore, allora dobbiamo ripagarlo.

E l'amore si ripaga con l'amore.

Certi atti d'amore non li si può lasciare non corrisposti.
Si commetterebbe sacrilegio.
Nel sacro tessuto della realtà si verificherebbe uno strappo.
Saremmo in debito.
Di un debito che creerebbe una crepa nello scorrere della
nostra vita affettiva.

Quando riceviamo un "dono d'oltre", dobbiamo accorgercene.
Dobbiamo riconoscerlo come tale.
Dobbiamo renderci conto che l'altra persona in quel
momento ha fatto un piccolo miracolo:
si è spinto oltre sé stesso, per raggiungere noi.

Toccherà a noi allora fare il nostro, di miracolo.
Andare oltre noi stessi per raggiungerlo lì dove di solito non
riusciamo ad arrivare.

Amor, che a nullo amato amar perdona.

Amore, che non concede ad alcuna persona davvero amata di
esimersi dall'amare indietro. Me lo devo ricordare:

l'amore non mi perdonerà, se quando riceverò questi
miracoli d'amore, questi "atti d'oltre", non farò di tutto per
restituirli.

Piccole ali

La condizione umana ci chiama, noi piccoli esseri umani, a prove sovrumane. Fare il nostro meglio, purtroppo, non basta.

E questo ci condanna a sentirci inadeguati.

O a sentirci bersagliati da prove ingiuste.

O a ritenerci colpevoli di tutto ciò che manca.

Nelle nostre relazioni ci arrabbiamo per ciò che non fanno gli altri, per ciò che non riusciamo a fare noi.

Ci arrabbiamo per ciò che ci dovrebbe essere, che si dovrebbe fare, che si dovrebbe sentire.

Ci arrabbiamo perché pensiamo che quelle cose che mancano sarebbe normale, naturale, giusto che ci fossero.

Non capiamo che abbiamo aspettative del tutto pretenziose e illusorie. Non capiamo che riuscire a fare certe cose dentro le nostre relazioni equivale a compiere imprese quasi impossibili.

Se ci aspettassimo che una farfalla attraversasse l'oceano, dove sarebbe l'errore?

Nella farfalla incapace? Nell'oceano ingiusto?

Nella colpa di non sforzarsi abbastanza?

Oppure in quel nostro aspettarci qualcosa di irrealizzabile?

Riuscirci sarebbe un vero miracolo!

E, la vera assurdità, aspettarselo.

La cosa incredibile è che alcune farfalle ci riescono.

Le farfalle Monarca hanno colonizzato le isole Canarie attraversando chilometri di oceano grazie soltanto alla forza delle loro piccole ali.

I miracoli accadono.

Siamo pieni di miracoli, attorno a noi.

Ogni cosa che non era possibile prima, ma diventa possibile dopo, è un miracolo.

Non è un miracolo un sasso nel cosmo che si copre di terra, aria ed acqua? Organismi striscianti che conquistano il volo? Scimmie nude che arrivano a scrivere poesie?

I miracoli accadono.

Ma solo quando è ora.

Ci vuole tempo, per i miracoli. Tanto tempo.

E non c'è modo di forzarli, i miracoli.

Di farli arrivare prima.

I miracoli non arrivano quando servono a noi, ma quando sono pronti loro.

E allora cosa fare?

Credere nei miracoli.

Anche nelle nostre relazioni.

Credere nei miracoli, ma imparando ad aspettare.

Il miracolo, per maturare, ha bisogno di uno sperare senza fretta. Di un desiderio senza pretesa.

Ma soprattutto ricordiamoci di chiamarli miracoli.

Perché molte delle cose che dentro le nostre relazioni ci aspettiamo come dovute, sono invece miracoli prodigiosi.

E non c'è nulla di più assurdo che scagliarci colpe gli uni sugli altri per i miracoli che non riusciamo ancora a fare.

Il destino umano già ci condanna al dolore di sostenere

prove sovrumane a cui non siamo ancora pronti, che follia aggiungere a questo dolore, anche il rimprovero a noi stessi! Il nostro meglio, in questa vita, molte volte non è sufficiente a salvarci. E proprio a questo serve l'amore...

a stare dalla nostra parte,
anche quando ciò che siamo non basta.

Peso e luce

Non esisterebbe il fuoco inafferrabile
senza legna solida da bruciare;
nessun volo di polline senza radici nutrite
dalla terra;
i sogni resterebbero evanescenza, senza
braccia a lottare per loro;
le parole mero suono, senza cuori e corpi a
tramutarli in gesti.

Lo spirito può farsi realtà
solo sporcandosi le mani con la materia.

Comprendere questo ci rimette in
cammino.

Sarà allora che la più misera delle nostre
paure potrà partorire desiderio; che il più
dispotico dei nostri bisogni farà fiorire
libertà; che la nostra meschinità
diventerà argilla con cui creare bellezza.
E allora, finalmente, sarà l'Amore:

sacro equilibrio tra peso e luce.

Ti amerò per sempre

Un giorno la persona che amiamo ci fa una promessa solenne:

«Ti amerò e starò accanto a te per sempre».

Dopo alcuni anni però ci viene a parlare: «Mi dispiace tantissimo. Ci credevo davvero quando ho fatto quella promessa, ma era molto tempo fa, e nel frattempo si sono trasformate tantissime cose, sia fuori che dentro di me. I miei sentimenti sono cambiati, ma, se è quello che desideri, rispetterò lo stesso la mia promessa e ti rimarrò accanto per sempre».

Come ci sentiremmo?

In amore non ho bisogno che fai le cose per correttezza.

In amore ho bisogno che fai le cose per desiderio.

La correttezza non ha alcun valore quando abbiamo bisogno di sentirci voluti, scelti, amati.

Se capissi questo capirei che è una pazzia quando, in amore, penso: «non è giusto!!!»

Non è giusto che mi dai così poco amore!

Non è giusto che non mi dici “ti amo”!

Non è giusto che vuoi passare così poco tempo con me!

Non ce ne rendiamo conto, ma quel *non è giusto* equivale a dire: amami di più, perché *sarebbe giusto*.

Che buffo sarebbe se venissero incontro alla nostra richiesta:

«Amore, eccomi: ti amo perché è la cosa giusta da fare».

Che assurdit  sarebbe...

Ovviamente non   questo ci  che vogliamo.

Sappiamo bene che il desiderio non si pu  controllare, e cos  se vogliamo che possa esserci, dobbiamo anche accettare che possa non esserci.

Ma questo significherebbe avere il coraggio di vivere la vita giorno per giorno senza alcuna certezza. Di vivere l'amore giorno per giorno senza alcuna garanzia di un futuro.

Questo di solito   troppo difficile per noi.

Siamo umani e abbiamo paura.

Investire i nostri sentimenti su qualcosa di precario ci terrorizza.

Per  abbiamo comunque bisogno di investirli, i nostri sentimenti.

Abbiamo bisogno di amare.

L'unica soluzione che abbiamo trovato allora   "fare finta che non sia precario".

Promettere, e giurare, e prendere impegni, e firmare contratti.

E poi, a nostra volta, chiedere all'altro impegni e promesse e giuramenti e sicurezze.

Sar  tutto vano.

Perch  stiamo chiedendo all'altro qualcosa che non potr  darci mai.

Stiamo chiedendo alla vita qualcosa che non potr  darci mai.

Stiamo chiedendo a noi ci  che non potremo dare mai.

Stiamo chiedendo la sicurezza di una permanenza.

Ma noi siamo flusso, e siamo in un flusso.

Nulla nella vita è permanente, tanto più ciò che è impalpabile come il desiderio.

Il problema è che stiamo cercando di salvarci dal nostro terrore facendo finta.

Facendo finta che, nella precarietà, esista qualche garanzia di solidità.

Ma, senza accorgercene, questa soluzione sta uccidendo i nostri amori.

È questo il paradosso: spesso un bisogno di sicurezza, del tutto illusoria, ci spinge a chiedere alla persona che vorremmo amare cose che la fanno sentire assediata, posseduta, ingabbiata, usata.

E così facendo, per la paura del domani, stiamo distruggendo proprio oggi il nostro amore.

C'è un solo modo per sentirsi amati: percepire il desiderio dell'altro per noi.

C'è un solo modo di amare: desiderare l'altro nella libertà.

Quando noi, nei momenti in cui abbiamo paura di essere poco amati o abbandonati, reagiamo appellandoci al diritto di esserlo, stiamo strangolando il desiderio e quindi uccidendo il nostro amore.

Anche se facciamo di tutto per negarla e dimenticarla, la verità è che in amore esiste un solo modo sensato di porsi:

«che bello che mi ami. Speriamo che duri.

E, se finirà, grazie per l'amore che c'era, finché è durato».

Il demone oscuro

Molte volte, dentro i nostri rapporti affettivi, perdiamo il controllo e facciamo cose che “non ci assomigliano”, cose che non avremmo mai voluto fare.

Oppure assistiamo a momenti in cui è l'altro a perdere il controllo, ad aggredirci con azioni inaspettate e inaccettabili. Cosa succede, in quei momenti?

In fondo è come se ognuno di noi
avesse dentro un Dott. Jekyll ed un Mr. Hyde.

Un Mr. Hyde, mosso da spinte primordiali, da bisogni e da paure, che in alcuni momenti può diventare violento, predatorio, egoista, concentrato solo su se stesso. Un *demone oscuro* da cui talvolta veniamo posseduti.

Ma dentro di noi esiste sempre anche un dott. Jekyll che è capace di amore e di cura, di generosità, di attenzione verso gli altri. Il problema è che quando le difficoltà, le paure e la sofferenza aumentano, il Mr. Hyde dentro di noi prende il possesso del sistema e lo guida seguendo le proprie spinte reattive. Possiamo fare molti danni alle nostre relazioni quando Mr. Hyde prende il comando.

Per sperare di costruire una relazione amorevole e felice dovremo dunque imparare a fare due cose assai importanti: far sì che il nostro Mr. Hyde non crei danno all'altro; far sì che il Mr. Hyde dell'altro non rechi danno a noi.

Il nostro Mr. Hyde fa danni a nostra insaputa e fuori dalla nostra possibilità di controllo. Quando il nostro Mr. Hyde inizia a reagire e a intervenire nella nostra vita, il nostro

Dott. Jekyll sta dormendo un sonno profondo, come se fosse sotto l'effetto di un potente sonnifero.

A un certo punto però, prima o poi, si risveglia.
Solo allora si accorge dei danni che Mr. Hyde ha fatto.
Danni alla persona amata, danni alla relazione e dunque danni a noi stessi.

Prima o poi ci accorgiamo che in una certa situazione abbiamo reagito troppo presto e troppo forte, abbiamo visto male, abbiamo detto cose che non pensavamo veramente, abbiamo fatto cose di cui ci pentiamo. Abbiamo creato conseguenze difficili da riparare.

A volte riconoscere che il nostro Mr. Hyde ha preso il sopravvento, e vedere fino in fondo la devastazione che ha contribuito a creare è qualcosa di troppo doloroso: ci fa sentire malissimo e ce ne vergogniamo troppo.
E così rimuoviamo ciò che è accaduto, o lo sottovalutiamo, o lo giustifichiamo, o cerchiamo nella nostra mente di lasciarlo indietro nei ricordi prima possibile, di coprire il tutto di sabbia.

Ma questo non aiuterà i nostri amori.
È indispensabile iniziare a fare i conti col nostro Mr. Hyde, se vogliamo riuscire ad amare.

Imparare ad accorgerci quando il nostro Mr. Hyde si sveglia e ci rende schiavi delle sue decisioni. Dovremo imparare a *togliergli il comando*, prima che faccia danni, imparare a far tornare alla guida il nostro Dott. Jekyll proprio mentre questo demone oscuro ci sta possedendo e sta imperversando.

Dovremo imparare a prevedere e **prevenire** le situazioni in cui si sveglia.

Dovremo imparare a **interromperlo** appena sta iniziando. Inserire un “time out” quando sentiamo che la tensione cresce, quando ci accorgiamo che una certa agitazione in ciò che stiamo vivendo lo sta per svegliare, e allora imparare a toglierci da lì, prima che la trasformazione si compia, prima che sia troppo tardi.

Dovremo imparare a **fermarlo**, contenerlo e “rimetterlo a dormire” quando si è scatenato.

Ma tutto ciò è enormemente difficile.

Ci vorranno anni di allenamento per diventare capaci di fare tutto ciò e tantissima forza di volontà. Non è facile vincere il proprio demone da dentro, quando questo demone è così potente da avere la forza di possederci.

Ma c'è una cosa però che possiamo imparare a fare molto più velocemente: tornare sui passi del nostro Mr. Hyde **dopo** che è si è rimesso a dormire.

Questa è una cosa **fattibile**!

Impedire di venire posseduti spesso non è fattibile per noi, ma **rimediare dopo**, è sempre fattibile e davvero indispensabile.

Spingere il nostro Dott. Jekyll, ora sveglio, a ripercorrere nella mente, con onestà e coraggio, tutto ciò che è accaduto mentre “stava dormendo”, e farsi carico lui di tutti i danni commessi dal nostro Mr. Hyde.

Cercare il modo di ripararli e di chiedere scusa, con molta cura e sincerità.

Questo aiuterà in un modo incredibile le nostre relazioni.

Ma per farle andare bene non sarà sufficiente, perché ci aspetta un altro compito forse ancora più difficile:

rapportarci nel modo giusto al Mr. Hyde dell'altro.

Se avremo imparato a riconoscere il nostro, tutto sarà più facile, perché sapremo che ciò che scatena il Mr. Hyde dell'altro è il dolore o il bisogno, e dunque avremo un po' di compassione quando la sua parte primordiale avrà preso il sopravvento.

Sapremo quanto il Dott. Jekyll dell'altro sia stato **impotente**, quanto non sia stato in grado di impedirlo, quanto si sia fatto male da solo, e quanto dispiacere, rimorso e vergogna proverà una volta sveglio, accorgendosi di ciò che ha fatto.

Ma soprattutto, se avremo imparato a riconoscere l'esistenza di questa nostra parte primordiale e predatoria, sapremo che dietro ad ogni Mr. Hyde c'è un Dott. Jekyll che ha un enorme bisogno di amore.

Un Dott. Jekyll che sarebbe capace di amare.

Sapremo che è meglio non litigare con il Mr. Hyde dell'altro, ottenendo solo di scatenarlo sempre più.

Sapremo che è inutile e controproducente discutere con lui.

Cercheremo invece di abbassare il livello dello scontro, di abbandonare il campo di battaglia, di procrastinare il ragionamento su quei temi che lo hanno svegliato, così da

farlo tornare a dormire prima possibile e chiedere poi al suo Dott. Jekyll di avere cura di noi.

Sapremo che la cosa migliore da fare è aspettare il momento giusto per raccontare le nostre difficoltà, i nostri bisogni, il nostro dolore, cercare il modo giusto, così che sia il Dott. Jekyll dell'altro ad ascoltarci e non la sua parte reattiva che si sente aggredita da ciò che diciamo.

Ma soprattutto, se ci ricorderemo che anche in noi c'è una duplice natura, sapremo che è indispensabile difenderci dal Mr. Hyde dell'altro, senza ferire il suo Dott. Jekyll.

Fermare il demone senza ferire il portatore.

Imparare a proteggerci dal demone oscuro che ci sta aggredendo, senza dimenticarci che lì dentro c'è nascosta anche la persona che amiamo e con cui vorremmo essere felici.

A volte abbiamo assaporato la dolcezza dell'altro.
A volte la sua durezza, il suo egoismo, la sua violenza.

Ora sappiamo che la sua anima serba due nature:

una che potrebbe amarci e una capace di distruggerci.

Se vorremo essere felici con i nostri amori sarà allora questa la domanda a cui dovremo trovare assolutamente risposta:

come salvarmi dal tuo demone oscuro, come renderlo inoffensivo, senza ferire o far fuggire quella parte della tua anima che mi potrebbe e vorrebbe amare?

La resa

*C'è un nòcciolo duro
più giù,
sotto tutti gli strati di scorza.
Lo scalpello divino
colpisce senza requie.
D'un tratto la mente si spacca.
Se sbircio bene,
tra le crepe della crosta
si scorge il carminio del cuore.*

Lo scrigno

Sento le farfalle nello stomaco.
Anche solo guardarti mi emoziona.
Così te lo dico, ti dico quanto ti amo, quanto è forte il
sentimento che sto provando per te.
È amarti questo?

In moltissimi momenti sento che sei la persona più speciale
dell'universo e sento quale enorme fortuna sia per me
l'averti vicino e, in qualche modo, cerco di fartelo sapere.

A volte vorrei urlarlo ai quattro venti, vorrei comporre
musiche meravigliose che sappiano cantarlo, vorrei scrivere
poesie che sappiano raccontarlo.
È amarti questo?

È amore, amarti, quando ti amo?

Perché c'è una cosa che non vedo, una cosa che davvero non
voglio vedere: va e viene il mio sentimento per te.

Le mie emozioni per te, di continuo, cambiano colore.

Se è abbastanza tempo che stiamo insieme, se stiamo
abbastanza vicini da essere condizionati l'uno dall'altro, se
abbastanza vicissitudini ci hanno messo alla prova, ebbene
io ho già pensato tutto e il contrario di tutto su di te.

Ho *sentito* tutto e il contrario di tutto.

Alle volte ho sentito di amarti alla follia e altre volte ho
desiderato cancellarti dalla mia esistenza.

Ma non mi rendo conto di essere così ambivalente, così altalenante, incoerente.

È come se tutti i pensieri d'amore che faccio per te fossero come lettere conservate in uno scrigno.
Lo scrigno del mio amore per te.

Mentre tutti i pensieri d'odio che ho fatto su di te, sono lettere che butto via subito dopo averle scritte.

E così quando mi chiedo se ti amo, vado a guardare dentro lo scrigno dell'amore e ci trovo tutte le belle lettere che nel tempo ho scritto per te.

Quando cerco il mio amore per te, lo trovo sempre, perché delle lettere d'odio non c'è traccia. Sparite. Come se non fossero mai esistite.

Eppure ce n'erano. E tante.

Ma quelle le butto, forse perché non voglio ricordarmi il dolore di quei momenti.

O forse perché mi vergogno troppo delle brutte cose che ho pensato di te, delle brutte cose che ti ho detto.

Oppure può darsi che conservo nello scrigno solo le lettere belle, perché per me è importante tenere le prove di quanto ti amo, di quanto io sia capace di amore.

Forse quelle lettere servono per **raccontarmi a me**.

Sì... Quanto è bello leggermi, quando scrivo lettere d'amore!

Ma non ho il coraggio dell'onestà.

Non ho il coraggio di riconoscere quanto altalenanti siano stati i miei sentimenti.

Che se tante volte ho pensato «morirei se ti perdessi», tante altre però ho pensato «non ti voglio più nella mia vita». Ma questi due pensieri non si annullano forse a vicenda?

Che ne è delle nostre parole d'amore,
se ci è così facile tradirle?

Con quanta leggerezza diciamo *mi piaci*, con quanta leggerezza pensiamo *non mi piaci più*.
Saremo mai capaci di una coerenza del cuore?

Non sono i picchi a raccontare quanto ci amiamo.
Non sono le folli emozioni, così facili a ergersi quanto a precipitare.
Forse amare non è *provare emozioni travolgenti per te*.
Quello è facile! Forse amare è imparare a **non tradire**.

Tradire, *trans - dere*, portare all'altra sponda, rinnegare la parte in cui si era, per darsi a quella avversa e, così facendo, consegnare chi era nostro amico al nemico.

Ed è così che faccio.
A volte dimentico quanto ti amavo e, credendo nei pensieri d'odio e disprezzo che mi vengono su per dolore, rabbia o terrore, ti tradisco, consegnandoti al nemico.
Il nemico che è **la parte ombra della mia anima**.
Quella che è pronta a "buttarti al secchio".

Quella che non lo ammette, ma ama solo quando ha la speranza di essere felice.

«E se non mi fai felice allora "ho il diritto"
di cambiare idea su di te, di cambiare sentimento di te».

Ma forse amare non è vederti desiderabile, quando sembri desiderabile; emozionarmi, quando sei emozionante; amarti, quando ti amo. Forse amare è non tradire.

Conquistare dentro di me quel luogo in cui, quando le cose andranno storte, non ti getterò in pasto alle mie spinte fameliche, ai miei istinti primordiali.

Amore mio, ti prego, non mi dire parole d'amore se non ti senti in grado di sostenerle nei momenti in cui uscirà il peggio di me, o nei momenti in cui ciò che sono non ti starà facendo felice.

E io, dal canto mio, ti prometto che ce la metterò tutta a ricordarmi questo amore per te che sento ora dentro.

Mi impegno a ricordarlo quando nel mio cuore non ce ne sarà più traccia.

Perché sarà quello il momento della verità.

Il momento in cui dimostrerò d'essere davvero capace di amore: quando mi ricorderò di amarti, proprio nell'istante in cui l'ho del tutto dimenticato, proprio nelle occasioni in cui mi sembrerai meno amabile.

Mi impegno a non credere più così tanto ai miei *ti amo* quando le cose vanno bene.

Troppo facile. Così facile da essere finto, del tutto ingannevole.

Mi impegno a iniziare a credere davvero al mio amore per te, solo quando sarò capace di fare pensieri amorevoli su di te anche quando le cose vanno male.

Cioè solo quando avrò imparato ad **essere fedele** al mio amore per te.

Dire a noi stessi che amiamo qualcuno è una cosa delicata, importante... e grave.

Me lo devo **meritare**, di pensare che ti amo.

Perché a me piace molto, pensare che ti amo.

Quando sono in quel sentimento mi sento bene.

Mi piaccio, quando penso che ti amo.

Mi sento felice, quando penso che ti amo.

Ebbene, allora, me lo devo meritare.

Pensare che ti amo, sentire che ti amo, non è un dono che sto facendo a te.

In quel momento mi sembra di essere altruista perché mi sento traboccare d'amore.

Come se fossi capace di generare un fiume d'oro in me, che poi ti dono. Ma non è così.

Sentire che ti amo è un dono che sto facendo a me.

Ed è un dono che può costare caro a te, se poi lo ritratto.

Devo **assumermi la responsabilità**, di pensare che ti amo.

Il mio *ti amo* avrà valore davvero, solo quando sarò capace di non tradirlo.

Quando avrò giurato nel mio profondo di lottare strenuamente contro i miei demoni, il giorno che loro verranno a dirmi che non te lo meriti, il mio amore.

Il giorno in cui verranno a dirmi, e prima o poi accadrà, che quel *ti amo* è stato un errore.

Perché pensare un giorno che ti amo ma il giorno dopo avere dubbi, è come carezzarti il petto per farti schiudere e poi, quando ti apri e mi offri la carne nuda della tua anima, accoltellarti il cuore.

Ama come se

A volte tentiamo l'amore.
Lo tentiamo con chi dice di amarci.

Ma a volte, l'amore di chi dice di amarci,
sembra che non ci sia.

Quella persona continua a dire di amarci, eppure noi non le crediamo. Lei assicura che il suo amore c'è, ma noi ormai siamo certi che non sia vero, che non ci sia.

In quel momento, proprio in quel momento, ama come se
l'amore ci fosse.

Presupponi quell'amore, anche se ti sembra che non c'è.

Soprattutto quando ti sembra che non c'è.

Credi in quell'amore.

In quell'amore che sembra proprio non esserci.

Credi in quell'amore anche quando tutto ti sembra un
inganno, quando ti sembra di credere nel nulla.

Anche quando hai la certezza che credere in un amore che
non c'è, sarà la tua condanna.

Anche quando penserai che sia davvero stupido e assurdo
fare finta che ci sia qualcosa che invece non c'è.

È quello il momento cruciale.

Ama come se quell'amore fosse lì.

Proteggiti, se devi.

Non ti gettare nelle spine di quell'amore.

Non ti gettare nel suo abbraccio, se ti ferisce come se fosse
pieno di lame.

Se ne hai bisogno arretra, sottraiti, allontanati se devi, ma fallo senza smettere di amare.

E ama come se l'amore fosse ancora lì.

Come se non si fosse mosso mai.

Come se non fosse mai andato da nessuna parte.

Ama come se fosse invisibile.

Come se fosse straordinariamente bravo a nascondersi.

Come se, proprio quando sembra non esserci, invece c'è.

Perché a volte sarà vero che non c'è più, che è andato via.

E in questo caso sarà il tuo amare *come se ci fosse* a tenere viva la possibilità che si rigeneri.

Ma la verità è che tantissime volte ci stiamo sbagliando e, seppure non ci sembra così, quell'amore da qualche parte ancora c'è, anche se noi non siamo più in grado di vederlo.

A volte l'amore c'è, ma noi non lo vediamo più.

In quel caso staremmo facendo un terribile, fatale errore.

Lo stesso errore di Romeo che, credendo per sbaglio morta Giulietta, si suicida, facendo sì che dopo anche lei, scoprendo di aver perso Romeo, si uccida.

Credere morto un amore che invece non lo è, sarebbe un distruttivo, tremendo, tragico suicidio.

Ama come se l'amore ci fosse.

Perché se ti sembra che non ci sia e invece c'è, allora sarà il tuo non credere più in lui a ucciderlo.

Panta Rei

Panta rei.

Tutto scorre.

Che poi significa: non credere ai tuoi occhi.

Almeno, non crederci in senso assoluto. Tanto più nei luoghi in cui lo scorrere è ancora più inevitabile, ancora più veloce.

Puoi credere un poco a un sasso: il suo permanere è più duraturo del tuo. Puoi credere che cadrà vicino a dove lo stai lanciando. Puoi credere che la sua traiettoria sarà in qualche modo prevedibile. Ma non puoi farlo con la vita, con le persone, con le emozioni, con i pensieri, con i sentimenti, con l'anima. Lo scorrere è la loro più profonda e potente natura.

Ogni cosa che vedi in questo momento, sta già cambiando. Ogni fotogramma del film che guardi, è già un altro, e un altro, e un altro, e ti sta inesorabilmente portando altrove.

Quando sei di fronte a un tuo sentimento, a una tua emozione, a un pensiero... non credergli.

Quando sei di fronte a un sentimento dell'altro, alle sue emozioni, ai suoi pensieri... non credergli.

Ciò che vedi è già morto e sta già rinascendo in altra forma.

Ciò che vedi è solo il seme di chissà quale germoglio.

Ciò che vedi è solo la sorgente di un fiume che deve ancora rivelarsi e tracciare la sua strada; un fiume che non sai quali curve e rettilinei disegnerà, quali campi irrorerà, quali viandanti un giorno trasporterà nel suo cammino.

Non credere alla forma di ciò che vedi, non credere alla sua permanenza, non credere a una sua absolutezza.

Credere a ciò che vedi equivale a guardare la prima immagine di un film che non conosci, poi chiudere gli occhi e le orecchie e convincerti che ciò che hai visto sia l'intera storia, sia il film intero. Apri gli occhi, invece.

Guarda.

Guarda con gli occhi bene aperti, ma non credere in ciò che vedi. È solo ciò che ora c'è, non ciò che ci sarà. Lasciati attraversare dallo scorrere delle cose, della vita, delle anime. Certo, l'ignoto ci fa paura. Per questo preferiamo trattare il presente come fosse un immobile passato, invece che spalancare gli occhi di stupore guardando ogni istante attuale come inarrestabile porta del futuro.

Ma se inavvertitamente permetteremo alla paura, di rubarci il domani nascosto in ogni oggi, allora inchiederemo ogni *nuovo* a un *vecchio*, e uccideremo il fluire.

Ti amo, ti odio, ti piaccio, non mi vuoi, ho bisogno di te, farò da solo, aspettami, vado via, abbracciarmi, non mi toccare, è così, basta, ancora, è questo ciò che voglio, è questo ciò che non voglio...

Guarda ciò che pensi, ciò che senti, ciò che emerge, ascolta... ma non credergli.

Ogni attimo presente è un mistero.

Credi alla sua essenza di vita. Non alla sua crosta morta, alla sua forma impermanente, al suo effimero apparire.

Panta rei.

Non credere ai tuoi occhi.

Ciò che è, tra poco sarà altro.

Non credere che quello sia il luogo in cui dovrai stare.

Non chiederti perché sei finito lì.

Chiediti dove vuoi andare.

Smettiamo di sognarci

Alcuni anni fa, durante una scalata in montagna, con il vento gelido che mi graffiava il viso, inaspettatamente mi trovai davanti a una vecchia baita. Era di legno grezzo con il tetto di argilla e paglia, la porta d'assi sconnesse. Faceva un freddo terribile e quel possibile riparo era davvero insperato. All'interno tende logore alle finestre e un vecchio divano sformato davanti all'umile focolare acceso. Mi offrirono un piatto di cipolla e fagioli e, da una bottiglia impolverata senza etichetta, un bicchiere di vino rosso...

Mi sentivo in paradiso.

Alcuni anni fa, dopo aver prenotato il più lussuoso tra i resort a cinque stelle della prestigiosa località alpina, mi accompagnarono all'entrata di una vecchia baita di legno sconnesso.

Poi mi portarono un piatto di cipolla e fagioli e un bicchiere di vino da consumare su un divano logoro.

In quale inferno ero mai finito?

Ciò che mi aspetto, cambia ciò che percepisco.

Se mi aspetto una cosa di un certo livello, e me ne capita una che reputo di livello inferiore, mi dispiacerà.

Devo stare attento alle mie aspettative. Se sono aspettative realizzabili va bene, qualche volta sarò felice, qualche volta sarò frustrato, a seconda di quanto sarò fortunato.

Ma se inavvertitamente mi aspetto qualcosa che non esiste
allora mi sto condannando da solo
alla tortura di una eterna delusione.

In amore ci aspettiamo cose che non esistono.
Arriviamo addirittura a **pretendere** cose che non esistono.
E così ci condanniamo al dolore.

Perché fantastichiamo un amore tra esseri *divini*.
Invece siamo esseri *umani*.

Non chiediamoci cose che non possiamo avere.
Non chiediamo all'**amore**, ciò che non ci può dare.
Non chiediamo all'altro ciò che è fuori dalla sua portata
terrena.

Non chiediamoci ciò che è impossibile, che appartiene solo a
immaginazioni, ideali, utopie, illusioni.
Non crediamo a qualità che pensiamo di possedere, ma che
però, a ben guardare, non sono qualità umane, ma
sovrumane. Qualità che, in realtà, non abbiamo.
Che non saranno nostre mai.

All'inizio è facile credere alle favole.
Ma poi il quotidiano ci viene a stanare.
E così i principi e le principesse che avevamo baciato
tornano a gracidare.
Il terribile problema è che vedremo svanire l'incantesimo
dell'altra persona, ma continueremo a credere nel nostro.

Nella bilancia dello "sforzo d'amore", metteremo sul nostro
piatto qualità che continuiamo a illuderci d'avere e così il
piatto dell'altra persona, una volta caduto l'incanto, ci
sembrerà sempre meno pieno del nostro.

Due piatti per valutare l'equità del cuore:
sul primo il "sogno di noi", sul secondo "la realtà dell'altro".
Facile sapere chi tra noi due ci sembrerà più capace d'amore.

E questo ci porterà sempre dentro la stessa dilaniante conclusione:

«io amo tanto, ma mai nessuno mi ama altrettanto».

«Nessuno mi dà davvero l'amore che sarebbe giusto ricevere, nonostante io dia tutto l'amore che è giusto dare».

Il problema è che io penso di metterci un livello di generosità, abnegazione, dono, dedizione, attenzione, sacrificio che non sono reali.

Sono ciò che **desidererei** essere.

Non ciò che sono.

E lo desidererei anche per una romantica ragione: lo desidererei per amore. Per donarmi all'altro.

Vorremmo essere bellissimi, preziosi e pieni di tesori da donare a chi amiamo.

Il problema, semplicemente, è che non lo siamo.

Siamo esseri umani:

fluttuanti, contraddittori, ambivalenti, incoerenti, pieni di limiti, incertezze, dubbi, cecità, distorsioni, oscillazioni di pensiero, ribaltamenti di sentire, aggrovigliarsi di emozioni.

Lasciamo andare le aspettative di perfezione.

Abbracciamo l'imperfezione che siamo.

Smettiamo di sognarci e iniziamo a vederci.

Perché così, anche se imperfetti, almeno non saremo soli.

Il veleno nel cuore

Se penso che la riserva del mio serbatoio di benzina mi permetta di fare altri cinquanta chilometri, potrei decidere di fare benzina alla stazione di servizio successiva.

Ciò che penso cambia ciò che faccio.

Se avrò pensato bene, non ci sarà problema, ma se avrò pensato male rimarrò bloccato sull'autostrada.

Ciò che faccio cambia ciò che mi accade.

Questa cosa è tanto più vera in amore.

Perché ciò che ti faccio incide direttamente sul tuo cuore, su ciò che senti, sui tuoi desideri e le tue paure. Ciò che faccio scatena il tuo reagire. Se i pensieri su cui baso ciò che faccio sono erronei, potrò facilmente dare avvio a una devastante valanga che mi crollerà addosso. Ma l'errore sarà invisibile. Perché sarà nascosto nel pensiero che ha originato tutto.

E io mi sono basato su quel pensiero perché ci credevo.

Questa è la cosa terribile di quando penso una cosa sbagliata:

mi sembra giusta.

Purtroppo stare in errore è come essere dentro un sogno senza potersene accorgere. Come un sonnambulo che apra il rubinetto del gas mentre in sogno crede di girare le manopole di una radio. La casa potrebbe saltare per aria. I miei errori di sguardo possono rendermi co-creatore di una realtà che mi massacra.

Popoli primitivi sgozzavano animali sull'altare per favorire il raccolto. Il raccolto sarebbe stato migliore concimando, non sgozzando agnelli. Ma loro non lo sapevano.

Loro si affidavano alla loro mitologia.

Anche noi ci affidiamo a una mitologia dell'amore. Pensieri semplicistici che non ci salvano, ma anzi, ci spingono verso il baratro. E noi senza accorgercene lasciamo che ci guidino.

L'amore è semplice; se non è semplice, non è amore.

Chi si ama, non si fa del male.

In amore bisogna essere spontanei.

Se mi ami, avrai attenzione per me.

Amare è donare: quando ti faccio doni, ti sto amando.

Amare è voler stare vicini, se hai bisogno di tenermi distante allora non mi ami.

Le cose vanno male perché c'è poco amore.

Amore è calore, se non me lo fai sentire, allora non mi ami.

Se ti allontani da me, se sparisce, se ti chiudi, allora la verità è che non mi vuoi davvero.

L'amore è presenza, è esserci, sempre.

Amore è autenticità, se ora non sento più nulla per te, non posso farci niente.

Non ti amo più, purtroppo ormai è così e non potrà più cambiare.

Non mi ama più, ormai non c'è più niente da fare.

Sai quanto male mi fai, potresti smettere, invece continui: quindi non te ne frega nulla di me.

Amore è altruismo, se ti comporti da egoista allora non sai amare.

Io ti ho scelto, tu invece no.

Io ti amo per ciò che sei, amo tutto ciò che sei, ti accetto in tutto, tu invece no.

Io ci sto provando davvero, tu invece no.

Questi pensieri in molti momenti ci sembrano veri.

In parte a volte lo sono, ma mai del tutto.

Ed è questo il problema.

Una candela accesa può essere romantica.

Ma smette di esserlo se è in bilico su una pozza di benzina.

Una parte di qualcosa può essere giusta in sé, ma l'intero a cui appartiene potrebbe stravolgerne il significato.

Questi pensieri possono essere in parte veri, ma quando ci siamo dentro in preda alle emozioni li viviamo come verità totali, oggettive e permanenti, invece che come percezioni parziali, soggettive e temporanee. Ciò li rende fallaci e distruttivi. Credere in questi pensieri significa credere in un amore che non esiste. L'amore che stiamo vivendo non potrà mai somigliare a un amore che non esiste, così finirà per sembrarci sempre "sbagliato".

Ogni istante confronteremo ciò che accade nel nostro reale rapporto con il modello illusorio nascosto dietro questi pensieri e, vedendo terribili discrepanze, ci spaventeremo, ci affliggeremo e ci arrabbieremo.

A partire da questo disagio inizierà la catena dei dubbi, della diffidenza, dei colpi reciproci, del dolore, della violenza, della paura, della progressiva distruzione dei nostri amori.

La mia mitologia forma le mie convinzioni;
le mie convinzioni danno senso a ciò che vedo;
ciò che vedo suscita i sentimenti che provo;
i sentimenti che provo determinano ciò che faccio;
ciò che faccio cambia ciò che vivo.

Devo stare molto attento a cosa credo circa l'amore:

senza che me ne renda conto la mia mitologia
può avvelenarmi il cuore.

Tieni pulita la tua mente

Ciò che penso, riempie il mio mondo.
Di cosa riempio il mio mondo?

Proprio come fosse la mia casa, innumerevoli cose arrivano a riempirla.

Tengo in ordine la mia casa?
La tengo pulita?

Per riuscirci devo fare una continua selezione, una continua cernita. Alcune cose che sono entrate, tenerle; altre invece farle uscire, buttarle.

Così è la mia mente.

Tengo pulita la mia mente?

Nella mia mente entra ogni cosa che penso.

Abita la mia mente qualsiasi pensiero prenda forma, qualunque pensiero affiori dal mio inconscio, dalle mie associazioni, dai miei ricordi, dalle mie percezioni o da chissà dove.

Ma di questo flusso ininterrotto e incontrollabile, inesauribile e transitorio, cosa tengo?

Tengo ciò **in cui credo**.

Degli infiniti pensieri che mi attraversano la mente tengo quelli in cui credo, quelli a cui dono attenzione, tempo, fiducia, valore.

Tutti gli altri sono spazzati via dal vento turbinoso dell'incessante fluire.

Sono i pensieri a cui credo quelli che poi durano in me.
Sono i pensieri a cui credo a plasmare il mio sentire.
E il mio sentire indirizza le mie azioni. E le mie azioni
realizzano cose, modellano eventi, creano realtà.

I pensieri a cui credo, creano realtà.

Cosa potrò creare, se credo a pensieri che erano da buttare?

Verifico i pensieri a cui sto dando attendibilità?

Verifico a quali pensieri sto mettendo in mano la mia vita?

Entrano mille voci nella mia testa, da fuori e da dentro.

Da fuori, le mille voci del mondo:

voci sincere, ma anche voci ingannevoli; voci amiche, ma
anche voci nemiche; voci che sanno ciò che dicono, ma anche
tante voci che non lo sanno davvero; voci che sono mosse dal
coraggio, e voci mosse dalla paura; voci che portano odio e
voci che portano amore; voci preziose e voci che ci riempiono
di spazzatura.

E da dentro, le mille voci di me.

Le parti viscerali, le parti terrorizzate, le parti ingenuie, le
parti ambiziose, le parti sensibili, le parti ingorde. Tutte le
parti di me, senza filtro, mi parlano incessantemente nella
testa, inondandola di pensieri.

Ogni secondo sulla spiaggia della mia mente vengono ad
arenarsi infiniti pensieri, molti dei quali sono scarti, relitti,
rifiuti. Se rimanessero lì sulla spiaggia della mia coscienza,
non farebbero troppi danni.

Ma alcuni di loro io **li raccolgo** e li porto a casa.

L'azione del raccogliarli avviene quando non mi limito ad osservarli, ma quando gli dò credito, li considero plausibili. Quando io credo a questi pensieri permetto loro di abitare ancora il mio subconscio, di vagabondarci ancora dentro, raccogliendo altri consensi, diffondendosi come un contagio nel mio mondo interiore, saldando alleanze con altri pensieri spazzatura, sviluppandosi e rinforzandosi pericolosamente.

Quali sono i pensieri a cui sto permettendo di contagiarmi, di proliferare, di colonizzarmi?

Li ho controllati? Mi sono chiesto davvero, almeno per un attimo, quanto affidabili sono?

I pensieri che mi salgono alla mente non sono necessariamente portatori di verità.

Spesso non sono portatori né di verità,
né di gentilezza, né di bellezza.

Ma i pensieri che il “mare dentro” e il “mare fuori” accumulano sulla spiaggia della mia mente per fortuna non sono ancora **miei**, sono ancora oggetti di questo oceano profondo.

Diventano miei quelli che raccolgo.
Quelli che nutro. Quelli che scelgo.

Sono loro i pensieri che arrederanno la mia anima.
I pensieri che mi trasformeranno nella persona che sarò.

Devo stare molto attento a quali sono i pensieri a cui sto permettendo di mettere radici in me.

Quanto limpida sarà la mia vita,
dipenderà da quanto limpida saprò conservare la mia mente.

La strada

Mille volte ci chiediamo: sono sulla strada giusta?
Abbiamo fatto delle scelte e queste ci hanno portato su certi sentieri, anziché su altri. Ma avrò fatto le scelte giuste?
È meglio per me proseguire o cambiare il cammino?

Il fatto è che la strada in cui sei, è la strada in cui sei.
Qualunque viaggio potrai fare partirà comunque da lì.
Inutile chiedersi se sia la strada giusta per te.
Chiediti come ci stai camminando sopra.

Perché una strada non ti vincola.
Da qualsiasi strada, viaggiando abbastanza, prendendo i bivi giusti, facendo le giuste inversioni, potresti raggiungere qualsiasi luogo. Potresti tornare indietro o andare ovunque.

È il modo in cui viaggi che ti vincola.
Stai viaggiando con gli occhi bene aperti, il cuore libero, le mani nude e i sensi accesi?
Stai portando con te gentilezza, limpidezza e coraggio?
Non è la strada in cui sei, il punto.
Le cose spesso non sono come sembrano:

È sulla strada in cui credi di esserti trovato,
che ti potresti perdere.
È sulla strada in cui ti senti perso,
che potresti trovarti.

Non chiederti dunque se la strada in cui sei è quella giusta per te. Qualsiasi strada può esserlo. Chiediti piuttosto:

è puro il modo in cui poggio i passi su questo sacro cammino?

Sacer facĕre

Per le persone che amiamo siamo pronti a sacrificarci.

Sacer - facĕre: fare azioni sacre.

Il sacro rievoca, nella nostra cultura, comportamenti graditi al divino, un fare “*cosa buona e giusta*”.

Sempre più questa *cosa buona e giusta* ha assunto il senso di una fatica, di una rinuncia, in favore di qualcos'altro che non siamo noi stessi. *Sacrificarci*, dunque, ci sembra essere una azione nobile e altruistica che ha il senso di vincere le spinte dell'ego. «Supero il mio egoismo e faccio una qualche fatica, o sopporto una rinuncia, perché voglio bene a qualcun altro. Perché sono pronto a fare il suo interesse anziché il mio».

Ma il sacrificio, l'azione sacra, viene da molto più lontano. Erano i riti, alcuni periodici altri quotidiani, che gli uomini primitivi facevano per invocare il favore delle forze divine. Sentendosi in continuo pericolo, facevano queste azioni nella speranza di potersi salvare. La loro mitologia gli raccontava questo: «fai questo sacrificio, questo rituale sacro, e gli Dei ti saranno benevoli, così che tu sarai più al sicuro».

Ecco, non ce ne accorgiamo, ma ancora adesso, dentro i nostri amori, facciamo sacrifici per la stessa ragione: speriamo che questo ci terrà un po' al sicuro.

Ma in questo nostro mondo il problema principale non è più *stare al sicuro*, bensì *sentirci* al sicuro. Perché *al sicuro* ormai ci siamo quasi sempre, mentre con l'aumentare dell'ampiezza del nostro sguardo e della consapevolezza dei potenziali pericoli ci è diventato invece immensamente difficile *sentirci* al sicuro.

E per *sentirmi al sicuro* ho bisogno di proteggere la sensazione che il mondo che mi è caro, rimanga come voglio che sia. Che ciò che amo sia preservato, e si incarni nelle forme che mi aspetto. Io mi sentirò al sicuro se le persone che amo, se le cose che amo, mi **sembreranno** al sicuro. E mi sembreranno al sicuro quando staranno **nel posto** che io **considero** sicuro.

Mi *sacrifico* dunque per far star bene te, per farti stare al sicuro, perché questo fa sentire al sicuro me.

Non siamo allora tanto diversi da quegli uomini primitivi. Come loro, in accordo alla nostra mitologia, facciamo azioni rituali, ripetute e quotidiane, per sperare di salvare noi stessi. Ma, a prescindere se *siamo* davvero salvi, ci **sentiamo** salvi solo se il nostro *teatrino della salvezza* si svolge senza intoppi.

Ecco allora che le persone per cui ci sacrifichiamo fanno parte della cerimonia. Protagonisti indispensabili per dare la possibilità a noi, sciamani officianti, di mettere in scena il nostro Teatro Sacro e portare a compimento il nostro Rito.

Azioni sacre, in favore dei nostri cari, per salvare noi stessi.

In che modo ci salvano? Perché ci donano significato. Perché ci permettono il racconto ai noi stessi di un *Cosmos* che resiste al *Chaos*. Un *Ordine* che prevale sul *Disordine*.

«No, non sei in balia del caso.

Se fai le cose giuste, se onori gli Dei e fai loro doni graditi tutto andrà bene, tutto andrà bene...»

Sacrifici che ci fanno tenere a posto le cose, in accordo a ciò che crediamo possa essere salvifico.

Questa cosa qui, quest'altra là...

Mangia ancora un po', che sei sciupato. Mettiti la maglia che prendi il raffreddore. Teniamo pulito. Prendiamo le medicine. Lavoriamo fino a tardi per pagare il mutuo. Prendi bei voti per costruirti un futuro. Fatti cullare che arriva la notte.

Io mi prendo cura di te, ma tu ascoltami e fai ciò che mi sembra sicuro. Fai ciò che credo ti terrà al sicuro.
Fai ciò che spero **mi** terrà al sicuro.

Io ci metterò lacrime, sudore e sangue, nel mio sacrificio, ma voi, Dei del cielo, capricciosi e volubili, permettetemi di conservare l'illusione di questo incantesimo che mi protegge. Lasciatemi raccontare a me stesso la mia fiaba della buona notte, una storia gentile per accompagnarmi nel sonno, per proteggermi dagli incubi.

Vi prego, non devastatela con i vostri sgarbi di realtà.

E lasciate che la mia favola mi doni il senso di me. Come sono, a cosa servo, che ci sia un perché al mio stare qui. Regalarmi un motivo per il mio alzarmi la mattina, correre tutto il giorno, occuparmi senza forze degli ultimi dettagli la sera, chiudere gli occhi infine in un sonno senza sogni che mi riporti a ricominciare tutto ciò domani.

Vi prego, datemi il modo di sentire che è importante che ci sia anche io, su questa giostra senza meta; su questo otto volante, con la cintura di sicurezza ben allacciata, ad aggrapparsi, urlare, terrorizzarsi e ridere un po' a ogni giro.

Ma dobbiamo stare molto attenti ai nostri sacrifici.
Così come ci donano il senso, ce lo possono strappare.

A volte il nostro mito ci prende la mano.

A volte sull'altare sacro finisce il nostro cuore, o il cuore delle persone che amiamo.

Trafitto da stilettate di amarezza, rabbia e rancore, solo per salvare un racconto a cui non sappiamo più rinunciare.

Perché a volte ci sacrifichiamo
ben oltre ciò che possiamo sostenere.

E a volte ci sacrifichiamo ben oltre il bisogno, il desiderio, la sopportazione di chi diciamo di voler aiutare.

A volte il rituale non è più un momento isolato della nostra giornata, occupata poi a vivere normalmente; ma diventa l'unica scena che ci sentiamo di calcare. E allora il nostro sacrificarci inizia a divorarci l'esistenza e l'umore.

Ci dimentichiamo di essere stati noi ad aver scelto di essere il Maestro dei Sacrifici e di averlo fatto perché ne abbiamo un disperato bisogno, perché questo ufficio ci nutre e ci dona valore. Schiacciati dalla fatica di un rituale costruito da noi, ma ormai eccessivo per poterlo reggere, iniziamo a sentirci sfruttati, incastrati, succhiati fino al midollo.

E i nostri sacrifici, piano piano, ma inesorabilmente,
iniziano a vuotarsi d'amore
e a riempirsi invece di astio e di dolore.

E ciò accade soprattutto perché continuiamo a crogiolarci anche in un'altra illusione: che il nostro sacrificarci sia generosità in atto, sia dono che risulti **gratuito** a chi lo riceve: «io dono con fatica, e tu prendi senza far nulla, senza dare niente in cambio». Non ci accorgiamo che chi gode dei

nostri sacrifici, chi partecipa ai nostri riti, ha invece dei prezzi molto alti da pagare.

No, lo sciamano non vuole essere retribuito per i suoi servizi, ma chiede a tutti di stare al proprio posto nella Sacra Scena, anche quando stare fermi lì inizia davvero a far male.

Il Maestro dei Sacrifici nutre tutti e si toglie anche il cibo di bocca per la sua missione. Ma non chiedetegli di cedere la chiave della dispensa o quella del portone, di lasciare la libertà su cosa prendere e quando andare. Non chiedete di cambiare il posto dei mobili, i calzini nei cassetti, quale sia il colore giusto alle pareti, quali i sentimenti che si dovrebbero sentire, cosa sia bene e cosa sia male.

E c'è un altro guaio nel nostro donare:

distrugge l'energia vitale.

Nella speranza di creare nelle persone amate un *debito del cuore*, doniamo così tanto da produrre in chi riceve l'effetto di rendere flaccide le membra, stanco il respiro, debole la volontà, latitante il coraggio, assente la voglia di fare.

Perché il mio facere sacro è un *fare al posto tuo*.

È un inconsapevole continuo dirti che tu *da solo non basti*, che senza di me non ce la puoi fare.

Per potermi convincere di essere indispensabile,
lo devo diventare.

E sarà la tua dipendenza a far stare tranquillo il mio cuore:

«Se hai bisogno di me, non mi potrai abbandonare;
se hai bisogno di me, non ti rivolterai contro».

Ci sacrifichiamo per amore.

Per un amore che faccia scudo alla paura.

Ci sacrifichiamo per non sentirci soli, per trovare un senso, per illuderci di avere un poco di potere, per avere qualcosa da poter controllare.

Non qualcosa di grande come la vita, che è fuori dalla nostra portata, ma almeno controllare la piccola commedia del nostro agire.

Ci sacrifichiamo per sostenere la speranza di poter salvare coloro che sentiamo nella pancia, nel sangue e sulla pelle.

Perché lì sull'otto volante, con la testa che sbatacchia, lo stomaco che si rigira e i tuffi al respiro per il terrore, c'è solo un attimo che vale il costo della corsa:

quando per un istante ti giri verso la persona che hai accanto e ti guardi negli occhi...

Quell'ineffabile lampo di luce che ci scalda l'anima e ci dice: siamo qui, siamo incredibilmente vivi, e siamo insieme.

Un lampo che, se non sapremo dosare i nostri sacrifici, un giorno si perderà per sempre nel rancore.

Perché un giorno io penserò che tu mi stai vicino solo per il nutrimento che ti porto, e tu penserai che ti sto vicino solo per il senso di controllo che ne ricavo.

E ci odieremo entrambi, per questo.

Dobbiamo stare attenti ai nostri sacrifici o un giorno ci ruberanno la ragione più importante per cui li facciamo: per tenerci per mano in questo fragile vivere.

Per sostenerci a vicenda.

Per consolarci.

Per volerci bene.

Mi vuoi fregare?

L'essenza dell'amore è che tu non sei me.

C'è un solo modo per accedere a te: evadere da me.

Evadere da ciò che mi sembra. Evadere da ciò che *sembra a me*, per avere cura di ciò che *sembra a te*. Solo quando sarò stato capace di **comprendere** davvero ciò che sembra a te, riuscendo a dargli completa legittimità, solo allora potrò far incontrare i tuoi bisogni con i miei, i miei sogni con i tuoi.

I miei amori diventeranno felici solo quando sarò capace di mettere in atto alcuni *comportamenti amorevoli*, del tutto **controintuitivi**:

chiedere come un favore ciò su cui credo di avere un diritto; vedere le tue ragioni anche quando sono sicuro che hai torto; chiederti scusa per colpe che non penso di aver commesso; ringraziarti per tutto ciò che ricevo, anche quando non mi sembra che mi stai facendo un dono.

Perché se saprò chiedere come un favore ciò di cui sento il diritto, tu avrai voglia di donarmi ciò di cui ho bisogno.

Se saprò vedere le tue ragioni quando penso che hai torto, tu avrai voglia di vedere di me ciò che non riesci a vedere.

Se ti chiederò scusa quando vedo il tuo dolore, anche se non vedo come te l'ho provocato, tu potrai uscire dal terrore che ti spinge ad aggredirmi.

Se ti mostrerò gratitudine per ogni piccola cosa che mi darai, in te crescerà sempre più il desiderio di farmi felice.

Ovviamente a prima vista sembra una pazzia fare tutto ciò. E lo sarebbe davvero se davanti avessimo una persona che ci volesse sfruttare, anziché amare.

Ed è proprio questo il problema: io non riesco più a credere di avere davanti una persona che mi vuole amare. Non mi sembra affatto così.

Non ti vedo più come una persona che vuole amarmi.

Ma io vedo solo certe cose e non ne vedo altre.

E spesso è in *ciò che non vedo*, che ti nascondi tu.

È in *ciò che non vedo* che si nasconde la mia felicità d'amore.

Comportamenti amorevoli come quelli citati prima sarebbe assurdo attuarli avendo di fronte una persona che ci vuole fregare, perché l'aiuteremmo a fregarci molto di più. Sarebbero davvero i più efficaci, invece, se avessimo davanti una persona che sta cercando di amarci ma non riesce a trovare il modo.

Cosa sta accadendo davvero? Sarà l'una o l'altra cosa?

Sì possono avere certezze?

No. Ma il punto è un altro.

Quali sono i presupposti su cui mi baso, mentre cerco di starti vicino? Ha senso tentare di starti vicino mentre ti considero una persona che cerca di fregarci? Non è un controsenso tentare di amarti mentre ti considero una merda? Ci sarà uno straccio di possibilità di essere felici se io ti considero una merda?

Io non posso sapere con certezza *come sono le cose*, ma posso decidere *come voglio essere io*.

È una decisione che sta a me: ti starò vicino pensando che tu sia una persona che vuole fregarci?

O ti starò vicino pensando che sei
una persona che mi vuole amare.

La purificazione

*Il sacro setaccio
affonda nella melma salmastra.
È lì per discernere.
Fango, sabbia, pietre:
ogni cosa cerca il suo posto.
Tra loro, nascoste, pepite grezze.
Sassi di nessun valore
finché un cuore
non decide di sporcarsi le mani.*

Non fare agli altri

«In amore la cosa più importante è comprendersi». No...

In amore la cosa più importante è rispettarci.

A volte non mi è possibile comprenderti. E quasi sempre non mi è facile. Se ciò su cui mi sto basando è il *comprenderti*, allora, nei momenti in cui non riesco a farlo, potrei finire per non rispettarti. Mentre se mi baso sul rispettarti, potrò farlo sempre, anche quando non ti sto riuscendo a comprendere.

Nel nostro starci vicini qualcosa che io faccio potrà di frequente arrecarti dolore. Se smetterò di fare quello che sto facendo solo quando *capirò* il tuo dolore, solo quando riterrò *ragionevole* la tua sofferenza, allora starò basandomi sul *comprenderti*. E quindi, ogni volta che non riuscirò a comprenderti, potrei ignorare le tue urla di dolore e continuare a fare ciò che sto facendo perché mi sembra sensato. Visto che non capisco come sia possibile che quello che sto facendo ti faccia male, allora potrei trattare le tue urla di dolore come se fossero un errore, come se non fossero "davvero vere". A volte il mio comportamento potrebbe sembrarmi giusto, mentre il modo in cui tu stai reagendo potrebbe sembrarmi ingiusto, assurdo, sbagliato, finto.

Ecco allora che, se mi basassi sul comprendere, potrei continuare la mia azione, non importa quanto dolore esprima il tuo viso. Perché non lo guarderò.

Terrò a riferimento solo i miei pensieri. Mi dirò: «Ciò che faccio ha senso; è questo tuo dolore che non ha senso, che non dovrebbe esserci». E così ignorerò il tuo dolore, e continuerò.

Il rispetto invece si basa su un altro tipo di atteggiamento:

smetto di fare ciò che ti sto facendo, nel momento esatto in cui mi segnali il tuo dolore, senza se né ma.

Rispettarti significa cessare temporaneamente l'azione che sto mettendo in atto, solo perché ho sentito e riconosciuto il tuo "*ahia*", rimandando ad altro momento qualsiasi altra esigenza.

Naturalmente, se sto facendo qualcosa, significa che anche per me è importante farla. Quindi se qualcosa che sto facendo ti crea dolore, è inevitabile che sarà necessario un lavoro di comprensione del problema e di ricerca di una soluzione.

Ma prima deve venire il rispetto del tuo dolore, e poi il lavoro di comprensione. Perché *spesso* non riuscirò a comprenderti ma *sempre* dovrei trattarti con amore.

Se imparerò a rispettarvi sempre, anche quando non ti capisco, anche quando ciò che pensi e senti mi sembra assurdo, ecco che allora ti starò trattando con amore. E solo da quel momento, con l'esempio, potrò insegnarti ad amarmi nel medesimo modo. Siamo umani e in alcune cose siamo tutti uguali: tutti proviamo paura e dolore, per questo tutti dovremmo impegnarci gli uni verso gli altri a non farci del male. È per questo che esiste la massima: «non fare agli altri ciò che non vuoi sia fatto a te».

Perché alcune cose le abbiamo tutti in comune.

Questa è una frase che vuole dirci: non usare gli altri come oggetti, consumandoli e poi gettandoli via, prevaricandoli per i tuoi scopi: sono anime e tessuti vivi. Sono cuori. Abbi cura di loro così come senti il bisogno tu stesso di essere protetto e curato. È molto preziosa questa frase e dovremmo sempre "portarla con noi" mentre stiamo con i nostri simili.

Ma c'è una seconda massima importantissima che spesso non consideriamo affatto. Perché non si tratta solo di *non fare agli altri ciò che non vuoi sia fatto a te*, ma anche di:

Non fare agli altri ciò che non vogliono sia fatto loro.

La prima frase ci serve per indicare *il fine*: avere cura gli uni degli altri senza mai procurare violenza e sofferenza.

Ma se usiamo questa massima per trovare **il modo**, falliremo miseramente. Perché purtroppo nelle relazioni umane non basta avere l'intenzione di non farsi male, bisogna anche trovare il modo di riuscirci. E se **l'intenzione** di non farci del male può nascere dalla consapevolezza di essere **tutti uguali** per alcune cose, e di avere quindi tutti lo stesso diritto di scampare al dolore, **la capacità** di riuscire a non farci del male deve partire invece dal ricordarci che siamo **tutti diversi** per altre. Nelle relazioni umane per riuscire davvero a farci del bene dovremo prima di tutto imparare a rispettare le nostre **diversità**, anche e soprattutto quando non le comprendiamo.

Imparare addirittura a vederle lì dove non le vediamo, dove presupponiamo che non ci siano. Per questo è assolutamente necessario portare sempre con noi anche la seconda frase: *Non fare agli altri ciò che non vogliono sia fatto loro*.

Con la prima frase stiamo provando ad essere empatici, a comprendere ciò che ci accomuna, ad avere cura gli uni degli altri perché ci percepiamo uguali nella nostra umanità.

Ma la seconda frase rappresenta una sfida ancora più grande:

trattarti con amore
anche quando ciò che fai e ciò che sei
mi rimane incomprensibile.

Promesse

«Ti amo, voglio stare con te...»

«Ma mi amerai per sempre?»

«Non lo so...»

«Non lo sai?»

«No, non so se ti amerò per sempre...»

«E allora cosa?»

«Bene... Ti amerò bene».

In amore non abbiamo bisogno di promesse di durata.
Abbiamo bisogno di promesse di qualità.

Siamo preoccupati così tanto che il rapporto finisca, da non concentrarci sulla cosa più importante: che sia davvero bello.

E in amore, le promesse di qualità, sono promesse di rispetto, di attenzione, di ascolto, di autonomia, di sostenibilità, di doni di libertà.

Promesse come queste...

Prometto di non forzarti mai a darmi ciò che non ti senti di darmi.

Prometto di non fare mai l'errore di darti qualcosa che non avrei dovuto darti, che non sentivo davvero nel profondo di poterti dare.

Prometto di impegnarmi con tutte le mie forze a non permettere alla mia parte reattiva, primordiale e viscerale di offenderti, aggredirti, minacciarti, ricattarti quando mi capiterà di essere nel dolore.

Prometto di rispettare il tuo sentire, senza pretendere mai che debba assomigliare al mio.

Prometto di non aspettarmi mai che tu sia la soluzione alla mia vita.

Prometto di cercare di aiutarti a dare risposta ai tuoi bisogni, ma sapendo che questo non sarà possibile sempre. Prometto che quando non potrò venirti incontro te lo dirò con amore e gentilezza, senza mai pensare che i tuoi bisogni, anche quando mi mettono in difficoltà, non siano legittimi. Prometto di non permettere mai che siano le mie paure a decidere cosa tu possa o non possa fare.

Prometto di non rinfacciarti mai in futuro i doni che ti ho fatto in passato.

Prometto di non chiederti mai come un diritto ciò che vorrei ricevere in dono.

Prometto di non pretendere mai la tua apertura, quando il tuo stato d'animo è in chiusura.

Prometto di imparare ad aspettare che le cose che desidero da te abbiano il tempo di maturare.

Prometto di non forzarti mai a ricevere un mio dono, quando tu preferisci non prenderlo.

Prometto di chiedere scusa quando mi accorgerò di aver tradito qualcuna di queste promesse, perdonandomi, ma cercando di riparare e di impegnarmi a fare meglio in futuro.

Prometto di non perdermi mai, per far felice te.

Prometto di non chiederti mai di perderti, per far felice me.

Prometto di cercare di costruire un legame che ne valga la bellezza e la gioia e, se non dovessi riuscirci, prometto di cercare il coraggio di rinunciare a te, piuttosto che imprigionarti e imprigionarmi nel dolore.

Prometto di provare a creare con te un amore
che **meriti**
di essere chiamato amore.

Imparare a morire

Quando sono attratto da qualcuno, sono tantissimi i “Noi” che, in momenti diversi della relazione, posso desiderare. Si tratta di *proposte di vicinanza* in cui vorrei che tu entrassi.

Mi abbracci? Vieni qui a sederti accanto a me? Andiamo a cena insieme? Facciamo un viaggio? Facciamo l'amore? Rimani a dormire? Rinunci a quel lavoro fuori città? Conviviamo? Mi fai conoscere i tuoi amici? Mi presenti i tuoi? Facciamo un bambino?

Sono *Noi* piccoli o grandi, a volte microscopici, a volte enormi. Ma di fronte ai tanti *Noi* che desidero, molte volte non siamo in sincronia. Perché quel *Noi* che vorrei, in quel momento tu non lo vuoi. Non importa quanto siamo affini, non importa quanto ci amiamo, non importa il carattere che abbiamo, non importa quanto siamo compatibili.

Siamo diversi.

Di una diversità che, più vicini siamo, più si rivela.

Perché non è solo una questione di reale differenza, ma anche e soprattutto di tempistica, mille volte saremo semplicemente fuori sincronia: *io vorrei questa cosa adesso, tu la vorresti dopo; io vorrei questa cosa oggi, tu l'hai voluta ieri e la vorrai domani, ma non oggi; io ora questa cosa non la voglio più, tu invece l'hai maturata solo ora.* E così via.

Avere tempi diversi, rispetto ai *Noi* che vogliamo, non riguarda **quanto ci amiamo**. Riguarda **come siamo**.

Una persona potrebbe amarmi tantissimo, eppure essere sempre mortalmente in ritardo rispetto ai *Noi* che io vorrei.

Io sono in grado di aspettare? No, spesso non lo sono. Spesso pretendo che tu sia **pronto ora** a darmi l'amore che mi serve, semplicemente perché **è ora**, che mi serve. Spesso voglio che tu sia disponibile ai miei *Noi*, non perché sono maturi in te, ma semplicemente perché io sento di non poterne fare a meno, e quindi penso che sia giusto che tu me li conceda.

Ma è bene che io lo capisca subito:

non c'è modo di realizzare un amore felice, se non imparo ad accogliere i tuoi *No* ad alcuni *Noi* che io voglio.

Ti vorrei più vicino, ma tu vuoi stare più lontano. Il tuo bisogno di distanza è un *no* per me. Allora non ci sto. Non posso sopportarlo. Faccio di tutto per farmi dire di sì. Mi aggrappo, ti imploro, ti rimprovero, ti offendo. Entro nella rabbia. La rabbia è odio. È odio temporaneo, ma è odio. Prima ti amavo, ma ora ti odio perché mi dici *no*. Ed è così che uccido il mio amore per te. Per accogliere il tuo *no*, dovrei rinunciare a quella cosa che in questo momento a me sembra irrinunciabile. Rinunciare significa che devo *morire* al mio desiderio, alla mia aspettativa, al mio bisogno. Io non ce la faccio a morire.

E così, per non morire io, uccido il mio amore.

Quando dici *no* ad un *Noi* che ti propongo mi sento rifiutato. Sento che se non vuoi i *Noi* con me è perché **non vuoi me**. In realtà tu mi dici *no*, quando io vorrei un *sì*, semplicemente perché sei diverso da me. Ma quando mi rifiuto di accogliere il tuo *no*, quando non lo accetto, quando lo combatto, quando lo detesto, allora sono io che sto facendo ciò che temevo di ricevere: perché, mentre tu stai dicendo *no*

a un qualcosa, io invece sto dicendo *no* alla tua persona. Perché quel *no* che senti il bisogno di dirmi, sei tu, è la tua diversità da me. È il tuo diritto a essere una persona separata da me e differente da me.

Potrei aspettare. Magari quel tuo *no* potrebbe trasformarsi in *sì*. Molte distanze sono in realtà solo vicinanze acerbe, che ancora devono maturare, che ancora devono compiersi.

Ma io non ce la faccio. Io ho fretta.

Io quel tuo *sì* lo voglio ora, perché ora quel tuo *sì* è come una boccata d'aria per una persona che sta soffocando.

Perché io, a causa di quel tuo *no*, mi sento morire.

Allora non accolgo il tuo *no*, per non morire.

Ma ottengo solo di **protrarre** la mia agonia.

Perché un giorno la mia incapacità di accogliere la tua diversità, la mia pretesa che tu debba essere la risposta ai miei bisogni, ucciderà il nostro rapporto.

Quel giorno non si tratterà più di perdere qualcosa di te che avrei voluto. Quel giorno perderò te.

Quel giorno, definitivo, non avrò più neanche la possibilità di aggrapparmi, di implorarti, di lottare. Quel giorno ti avrò perduto e a me non resterà che morire. Morire del tutto.

Morire alla possibilità di averti.

Quello che sta accadendo è che io, per non morire un po' ogni giorno, morirò tutto insieme alla fine.

Per non morire di fronte a tanti tuoi piccoli *no* dovrò infine morire di fronte al tuo *no* più grande: *No* a me. Che pazzia!

Se io sapessi aspettare, alcuni dei tuoi *no* potrebbero diventare dei *sì*. Quanti? Nessuno può dirlo. Forse tutti, forse qualcuno, forse nessuno. Ma se io non accolgo i tuoi *no*, sarò io a impedire che i tuoi *no* possano maturare in *sì*.

E se lo farò con tutte le persone che incontro, io ucciderò sistematicamente tutti i miei potenziali amori.

Se non so accettare i *no* dell'altro, se non so morire a ciò che avrei voluto ma che ora non posso avere, non ucciderò solo quegli amori che forse non sarebbero maturati mai, ma anche quelli che avrebbero potuto maturare. E non scoprirò mai quali di loro erano in un modo e quali in un altro.

Nella mia incapacità di accogliere i *no*, allontanerò sia le persone che alcuni *sì* non me li avrebbero detti mai, sia coloro che, a un certo punto, avrebbero potuto dirmeli.

È solo accogliendo i *no*, che posso darti il tempo e il modo di maturare il desiderio di me.

Perché non è così importante quanto mi desideri all'inizio.
È importante quanto mi desideri alla fine.

È solo accogliendo i *no*, che potrò scoprire chi, a un certo punto, inizierà a desiderarmi davvero, e chi forse non ci arriverà mai.

Perché se tu mi concedi controvolgia un *sì* che per te era *no*, non sei nel desiderio, ma in qualche tipo di obbligo o paura.

E io non voglio che mi fai doni di vicinanza per obbligo o per paura, voglio che me li fai per amore.

Certo, può accadere che i tuoi *sì* siano troppo pochi, può accadere che per me sia troppo doloroso o insostenibile aspettare. Se ricevo troppo pochi *sì*, posso certamente decidere di chiedere altrove i *Noi* che mi servono.

Ti amo ancora, ma prendo atto che la nostra diversità
in questo momento è inconciliabile
e quindi cerco altrove la risposta ai miei bisogni.

Questo non è un *no* a te.

Questo non è odio.

Questo non è un “*tradimento del sacro amore*”.

Questo è istinto di sopravvivenza.

L'odio arriva solo quando pretendo che i *Noi* di cui ho bisogno, sia **proprio tu** a darmeli.

Non mi sta bene cercare altrove e non mi sta bene quello che sei, non mi basta. Pretendo che le cose siano come le voglio. Pretendo che tu sia come ti voglio. Non ti tratto più come una persona, ma come un oggetto. Avresti dovuto farmi stare bene, invece non ci riesci per nulla. A quel punto ti odio: starti vicino avrebbe dovuto risolvere la mia vita, invece sto solo peggio: mi hai deluso!

Non mi accorgo che non si tratta di un tuo deludermi, ma di un mio illudermi. Illudermi di una premessa che è assurda:

visto che ti amo e che anche tu hai detto di amarmi,
allora dovresti farmi felice.

Se non imparo a morire di fronte ad ogni piccolo e grande *no* che ricevo da te, decidendo di accoglierti e di amarti lo stesso, non potrò rinascere ad ogni *sì* che, dopo, mi donerai. Per ricevere i *sì* pieni di desiderio di cui ho bisogno, devo saper aspettare.

Aspettare che maturino in te o in qualcun altro.

Non servirà davvero a nulla pretendere che, visto che io ne ho bisogno, allora sarebbe giusto che ci fossero.

Se non imparo ad accettare i *no*, ucciderò i miei amori.

Se non imparo ad accettare **questi** tuoi *no*, ucciderò **questo** nostro amore. Ma accettare i tuoi *no*, per me, è morire.

Per riuscire ad amarti devo imparare a morire.

Quante volte

Quando finalmente capirò che non ti posso avere;
quando finalmente realizzerò che ogni speranza
di possesso,
di permanenza,
di controllo,
di sicurezza,
è soltanto una fragile illusione;

soltanto in quel momento, miracolosamente, afferrerò quale
sia l'unica sostanza possibile dell'amore:

stare nell'emozione di te.

Amore mio...

Mio dolce amore...

Quante volte per cercare invano di *averti con me* ho perduto
l'incredibile fortuna che avevo:

sentirti in me.

Comprendere

Cum prehendere: prendere insieme, contenere in sé.

Se ciò che imparo e capisco
lo uso per giudicare con più spietatezza,
invece che per abbracciare con più compassione,
allora lo sto crimosamente tradendo.

La vasca

La relazione è come una vasca di acqua in cui si è immersi in due. È limpida l'acqua? Oppure è torbida?

Lo stato dell'acqua rappresenta la qualità della relazione. Se l'acqua è limpida, allora la relazione è di alta qualità.

Ma l'acqua si sporca per via delle schifezze che ognuno di noi due rilascia in quell'acqua: i nostri comportamenti a volte sono come "sputi", "scatarri", "deiezioni". Sono cose umane, sono cose naturali, ma sporcano l'acqua in cui entrambi siamo immersi e la rendono insalubre, invivibile.

Di solito purtroppo io mi accorgo molto bene delle schifezze che immetti tu dentro la relazione, ma non vedo altrettanto bene le mie.

In realtà anche io manipolo, anche io mento, anche io minaccio, anche io ricatto, anche io faccio la vittima, anche io aggredisco, anche io offendo, anche io fuggo, anche io ti trascuro, anche io disprezzo, anche io pretendo, anche io giudico e mi riempio di rabbia.

Ma di solito sono cieco a tutto ciò.

Non vedo con chiarezza i miei comportamenti, o non li considero così negativi, o non mi sembrano altrettanto gravi, oppure li giustifico come "legittime difese".

Insomma vedo che tu "sporchi l'acqua" in cui sono immerso, ma non vedo affatto in quanta parte "sporco" anche io. Proprio per questo a me spesso viene da dire: «Togli le tue schifezze, che sono davvero troppe ed eccessive, e vedrai che farò sparire anche le mie, di cui ti lamenti».

Invece l'acqua si sporca per il contributo di entrambi e se io mi concentrerò a evitare di immettere qualsiasi schifezza nella vasca, presto succederà che tu sarai **nudo** di fronte alle tue.

Sarai nudo ai tuoi occhi e vedrai le schifezze che stai facendo. Non ci saranno più le mie schifezze ad accecare il tuo sguardo. Vedrai finalmente che l'acqua è sporca e che io non la sto più sporcando, e finalmente ti accorgerai che la sporchi tu. E smetterai.

Perché nessuno ha voglia di scattarrare in una piccola vasca, se si accorge che dovrà convivere con ciò che rilascia.

Che poi è proprio ciò che sto facendo io, senza accorgermene. Accecato dalla tue schifezze non vedo che io scatarro nella vasca in cui sono immerso, e mi dimentico che dovrò vivere con ciò che ci metto dentro.

Io sarò immerso dentro le schifezze
che metto dentro quella vasca.

Quando finalmente vedrò questo, non ragionerò più su quelle che ci metti tu, ma sentirò finalmente l'urgenza di togliere tutte le mie. Non mi interessa cosa farai tu, mi interessa cosa farò io: non voglio più sporcare con le mie schifezze le vasche in cui mi immergo.

Non voglio più alzare la voce con la persona che amo, fare pressioni, pretendere, togliere la libertà, trattare con sgarbo, tradire gli impegni, mancare di rispetto...

Ed ecco che la Relazione Amorevole diventerà una pratica personale. Una pratica spirituale.
Una disciplina della propria anima.

Non importerà più se mi ami o non mi ami, se rimarremo vicini o no, se mi stai usando o no, se sei egoista o non lo sei, se mi farai felice o infelice. Non importerà più chi sei tu.

Importerà chi voglio diventare io.

Quello che sto facendo è una schifezza?

Non importa se è giustificata o no, se ho ragione o no, se tu fai di peggio o no... Questa cosa è una schifezza? Ebbene se è una schifezza io non voglio farla mai più. Io non voglio più riversare impurità nelle vasche in cui mi immergo. Prima smetto di mettere le mie impurità, e se poi tu non aprirai gli occhi e non smetterai di mettere le tue, allora uscirò dalla vasca.

Ma solo dopo che ho imparato davvero a togliere le mie.

Che senso ha continuare a rimproverarti, o avere continuamente la tentazione di lasciarti, di cacciarti via, di andarmene lontano se non ho ancora davvero imparato a tenere pulite queste vasche per quella che è la mia parte?

È solo dentro le relazioni che posso imparare a "non sporcare la vasca". Non imparerò mai se, ogni volta che mi accorgerò dell'acqua sporca in cui siamo immersi, scaricherò il barile su di te, ti darò la colpa per poi cercare di liberarmi di te per sempre. È nella relazione con te, che io tiro fuori schifezze. Ed è solo dove le tiro fuori, che potrò imparare a non farlo più. E io voglio imparare.

Voglio accorgermi. Voglio vedere fino in fondo.

E quindi sto qui a purificare il mio modo di stare in questa vasca, a prescindere da ciò che ci metti tu.

Sì, voglio imparare.

Così che un giorno, finalmente, vivrò immerso in relazioni dall'acqua così limpida da poter dissetare il cuore.

Il cancro dell'anima

La rabbia è il cancro dell'anima.
Quando ci prende, la uccide.
Poi noi siamo ancora vivi, ma l'anima è morta.
Camminiamo come zombie.

Fin quando c'è la rabbia, noi ci siamo ancora.

Ma in noi non c'è più bellezza,
non c'è più amore,
non c'è più poesia.

Riceverò amore?

Essere amati, non dipende solo da noi.
Amare oppure odiare, sì.

Forse non riuscirò a farmi amare.
Ma posso imparare a non odiare.

Riceverò amore?
Non lo so.

Ma mi donerò la pace.

I demoni dell'interazione

Io vorrei essere felice.

Ma per essere felice ho bisogno degli altri.

A un certo punto scopro che, se io farò felici gli altri, gli altri vorranno starmi vicino e faranno felice me.

Entro allora nel progetto di “essere altruista”: rendere felici gli altri, in modo da essere felice, tra persone felici.

Solo che non mi sono accorto di una cosa:

il progetto di “*essere felice, facendoti felice, stando vicini*”, è quasi impossibile.

Ho sottovalutato il problema della diversità.

Per via della nostra diversità, di tempi e di esigenze, spessissimo è impossibile tenere insieme queste tre cose:

fare ciò che vuoi tu, fare ciò che voglio io, farlo insieme.

Riusciremmo a dare risposta alle tre voci insieme solo se fossimo perfettamente uguali e perfettamente sincronizzati.

Ma non lo siamo.

Per risolvere l'equazione, il più delle volte, è dunque necessario rinunciare a una delle tre voci.

Prima di conoscerti ero in grado di rinunciare alla voce *farlo insieme*. Ma ora che si è creato un legame mi è sempre più difficile. A volte sono io che non riesco a rinunciare a *fare insieme*; a volte sei tu che senti fortissimo quel bisogno ed io non ho il coraggio di tradire il nostro *patto di starci vicini*. Visto quindi che non riesco a rinunciare alla voce *farlo insieme* e visto che il mio progetto è *essere altruista*, inizierò spesso a rinunciare a *fare ciò che voglio io*.

Ma entro progressivamente e inesorabilmente in difficoltà.

A un certo punto i miei bisogni profondi iniziano a chiedermi di tornare a occuparmi di me.

Ma questo lo vivo come *essere egoista* ed entra in conflitto con il progetto che avevo scelto: *essere altruista*.

Questa contraddizione per me è intollerabile: mi sembra insopportabile fare i miei interessi, facendo a volte qualcosa che tu non vuoi, proprio con te che sei la persona a cui avevo promesso la mia cura, il mio sostegno e il mio altruismo.

Inoltre ho una terribile paura di perderti.

Solo che mi è intollerabile sia *toglierti* consapevolmente qualcosa, sia rinunciare a quel mio legittimo bisogno.

Entro così in una terribile, torturante, terrorizzante paralisi. È in quel momento che prende il comando **il mio inconscio**, mettendo in campo tre strategie principali per salvarmi:

la via "*dell'astinenza*", in cui chiudo di nuovo gli occhi al mio bisogno e cerco di resistere ancora un po', ma che ovviamente sta solo procrastinando il crollo finale, ancora più rovinoso;

la via del "*sonnambulismo*", in cui vengo a prendermi il bisogno togliendolo a te, ma immerso in un "*sonno a occhi chiusi*" che occulti a me stesso il far prevalere la mia esigenza sulla tua;

la via del "*vittimismo*", in cui mi aggrappo a mie narrazioni che giustifichino ai miei stessi occhi il tradimento del mio progetto di altruismo nei tuoi confronti, trovando "le prove" che il primo che ha tradito il patto di legame, agendo da egoista, sei stato tu.

Tre vie: rinunciare; prendere a mia insaputa; tirare in nome di una mia ragione e un tuo torto.

Tutte e tre queste strategie si dimostreranno fallimentari.

Finisco per fare inesorabilmente le stesse cose che fai anche tu:

sopporto cose insostenibili per me, nascondendoti la vera portata del problema;

ti “strappo” cose che non vorresti, evitando di accorgermi di quanto ti sto mettendo in difficoltà;

trovo il coraggio di chiederti cose e di lottare per esse solo quando riesco ad appoggiarmi a una tua presunta colpa e quindi ponendomi con un onnipresente sottofondo di amarezza e rimprovero.

Insomma a un certo punto ero entrato nell’illusoria speranza che fossero l’*altruismo* e il *legame* le soluzioni alla creazione della mia felicità. Invece è molto più difficile di così.

La soluzione alla mia felicità va cercata in conoscenza, consapevolezza e creatività.

Cioè facoltà da sviluppare, non cose da ottenere.

E non va cercata nell’altruismo, ma in un **equilibrio** paritario gratificante e sostenibile tra noi, tutto da inventare. Un’equità che io non sono affatto più capace di te a creare, come invece vorrei raccontarmi. Bisogna assolutamente imparare a “mettere sul tavolo” con assoluta chiarezza le nostre incompatibilità e poi inventarsi qualcosa insieme per farle tornare a essere compatibili. Ma per arrivare a questo, prima è indispensabile liberarsi dei “tre demoni” dell’interazione:

Astinenza, Sonnambulismo, Vittimismo.

Liberarci di loro è possibile lavorando su sé stessi.

Un ottimo inizio sarebbe esercitarsi ogni giorno su pratiche positive da mettere in atto con costanza.

Se ho un bisogno, devo trovare il modo di esprimerlo e di “lottare” per lui, perché **tenermelo dentro** è una mia vigliaccheria, non un mio altruismo.

Ogni volta che si sceglie, apparentemente insieme, di fare qualcosa che io voglio ma che ha effetti anche su di te, devo fare attenzione ai segni impercettibili, chiedendomi se lo vuoi davvero anche tu e se sei in grado di sostenerlo; perché forzare senza accorgermene, o **prendere distrattamente** illudendomi che sia tutto a posto, mi si ritorcerà fatalmente contro.

Ogni volta che ho bisogno di qualcosa in cui c'entri tu, devo allenarmi a chiedertela senza alcuna sfumatura di amarezza o ingiustizia subita, ma come un libero favore che riceverà in ritorno gratitudine, perché **appellarmi a un qualche mio presunto diritto** o tua presunta colpa, otterrà solo l'effetto di farti passare qualsiasi voglia.

La felicità in amore non la conquisteremo mai stando nella lamentela e nel rimprovero, ma impegnandoci umilmente e duramente ad apprendere “buone pratiche” di relazione e metterle in atto.

Se vogliamo dare una possibilità ai nostri amori,
dobbiamo trovare il modo di far pace con i nostri demoni.

L'accettazione

*E stiamo lì, appesi sul baratro,
con la mano serrata sull'appiglio.
I piedi brancolano in cerca di un appoggio
che crudelmente si nega.
Quanto lontano il suolo?
Dieci centimetri o un interminabile precipitare?
Per il pieno dell'atterraggio
non c'è altra via che il vuoto del volo:
quel coraggio di affidarsi alle ombre.
Cosa ci aspetterà?
Il sostegno o l'impatto,
la vita o la morte, la gioia o il dolore?
Non importa.
Tutto serve al canto della carne.*

Ciò che mi sfugge

Vorrei darti ciò che mi sfugge.
Quello che mi resta tra le mani
mentre provo ad afferrare il mattino.

Scovare cos'è che mi si impiglia nel cuore
quando sordo mi trovo ostaggio del furore.

C'è una crepa nell'ombra della luna.
D'un tratto perdo la presa,
scivolo,
cerco un appiglio
ma il fango divora gli argini...

Quanto è fondo l'abisso dei dubbi?

Sentirai freddo tra le mie braccia?
Sentirò freddo tra le tue?

La luce taglia a squame la terra.

Ho paura amore mio.
Ti prego, non abbandonarmi le dita.
Sento lo scricchiolare dei sogni,
le ciglia sono umide di domande,
ma il mio buio è nudo,
ed è vuoto il sentiero.

Ora lo so,
è questo che mi ruba la rotta:
crederti meta,
mentre sei il viaggio.

Alle soglie della notte

Il dolore arriva.

Arriva la tristezza, la pesantezza, l'amarezza.

Arriva il nervosismo, l'agitazione.

Arriva la depressione, la chiusura, la stanchezza.

È semplicemente il tempo che fa, nella nostra anima.

Spesso la nostra mente ne cerca il motivo... *Perché sto male?*

Ma ha davvero senso questa domanda?

C'è un motivo per cui oggi piove o tira vento?

C'è un motivo per l'autunno che si fa avanti?

Non c'è un motivo... ce ne sono infiniti.

Infinite spinte che si rimbalzano addosso, reazioni e moti che danzano in milioni di anelli, di catene e di ritorni.

La nostra anima sconfinata ha la sua meteorologia, il suo clima, le sue stagioni, i suoi temporali e i suoi arcobaleni dopo la pioggia.

A volte qualcuno ci chiede come stiamo e perché ci sentiamo così. Allora noi iniziamo a spiegare, a descrivere, a ricostruire. Ma ciò che diciamo è solo un racconto a noi stessi, per tentare di assicurare i nostri cuori dalla paura delle tenebre. È solo una piccola scatola, con un'etichetta sopra, dove speriamo di imprigionare il mistero.

Solo una fiaba, alle soglie della notte, sussurrata al nostro piccolo, per aiutarlo a dormire.

Abbiamo bisogno di un motivo perché vorremmo avere la speranza di capire, per poter controllare: «Se capirò il perché, forse saprò cosa fare e domani non starò più male». Ma questa è solo un'illusione.

È come il mito del primitivo: un dio volubile, lanciatore di fulmini, che forse sarà clemente dopo il sacrificio del capro.

Non capiamo che il nostro io, la nostra mente che osserva e distribuisce nomi, è solo una piccola torre di guardia nel mondo ben più vasto che è la nostra persona, l'interezza del nostro corpo-anima.

Su quella torre splenderà il sole, picchierà la pioggia, si abatteranno tempeste e soffieranno zefiri gentili. Quella torre non può nulla di fronte ai movimenti del tempo, alla corsa delle nuvole, ai capricci del vento. Fin quando il mondo esisterà, esisteranno pioggia e sole. Fin quando il nostro corpo-mente sarà vivo, ci saranno giorni di sorrisi e giorni di lacrime.

È inevitabile. È necessario. È fondamentale. È vitale.

Quando accade, lasciamo che sia.

Non torturiamoci nella fretta di trovarne il motivo.

Non perdiamoci nell'illusorio inganno di poterlo impedire.

Sì, forse un giorno, dopo aver capito, sapremo fare meglio. Forse un giorno sapremo spostare la nostra esistenza in luoghi meno tempestosi. Magari troveremo il modo di veleggiare in mari temperati, sapendo tenerci alla larga dai luoghi estremi del deserto e del ghiaccio.

Forse.

Ma non ha senso, sotto lo scroscio di un temporale, rimanere lì a chiedersi se avremmo potuto prevederlo, o come evitare di bagnarsi in futuro. In quel momento conta solo una cosa: trovare un riparo, una coperta sulle gambe, una bevanda calda, il tepore del camino.

Quando la nostra anima piange non affanniamoci a cercare subito i "come e i perché". Prima, stiamo con lei.

Rimaniamo semplicemente lì, insieme a lei, portiamola al caldo e rimaniamo a contemplare lo scroscio della pioggia, a sentirne l'odore, a farci cullare dal suo rumore.

Invece di fuggire lontano dai sentimenti oscuri che ci attraversano, stiamo con loro. Stiamo con loro, e basta.

Stanno lì per molte buone ragioni.

Non sono venuti a farci del male.

Sono solo il segno che la nostra anima vive. Vive una vita che per sempre rimarrà oltre la nostra comprensione.

Noi non ce ne accorgiamo ma quando iniziamo a chiederci *i come e i perché* non stiamo più insieme alla nostra anima.

L'abbiamo lasciata fuori.

Stiamo interpretando quei sentimenti oscuri come lividi dolenti di colpi ricevuti. Come ferite sanguinanti, dovute ai “dardi dell'avversa fortuna”. Come se quei sentimenti fossero qualcosa che lei subisce e non una parte di lei.

Ma quei sentimenti oscuri non sono lividi, non sono ferite.

Non sono un effetto indesiderato del nostro essere esposti al mondo. Quei sentimenti siamo noi.

I nostri sentimenti **sono** la nostra anima.

Il cielo non *ha* le nuvole. Il cielo *è* le sue nuvole.

Le sue nuvole, i suoi venti, le sue tempeste.

Se riconoscessi il cielo come cielo, solo quando è sereno, starei tradendo il cielo e la sua natura.

Così è con la nostra anima.

Quando la nostra anima si sente nel buio o nella tempesta, lasciamo che sia. Stiamo lì con lei. Copriamola di affetto.

Senza chiederci nulla, senza fare nulla.

Stiamo solo lì e basta.

Lì insieme a lei.

Ricordandoci semplicemente che prima o poi torna il sole e che la pioggia disseta i germogli.

L'attesa

Ho paura, mio dolce amore.
Unica speranza mia.
Mia guarigione che prima morde e poi cura.
Solo tu puoi salvarmi dal mio fuggire.
Scappo l'aderire e così mi perdo la pienezza.
Temo l'invischiare del miele negandomi il nettare.
Mi condannano alla povertà della frenesia
per il terrore dello stare.
Così tanto amo il mare da evitare il porto.
Ma poi in fondo lo so:
è solo nel tuo porto che potrò prendere il largo. Sì, lo so.
Ma so anche che non ce la farò.
Non ce la farò mai senza il tuo aiuto.
Senza un tuo credere in me,
quando non c'è più nulla in cui credere.
Senza un tuo restare porto,
con le braccia allargate al venire e all'andare.
Farmi entrare e uscire, infinite volte.
Solo affinché io possa scoprire
che non è solo là fuori, il mare.
Scoprire che ci sono oceani interni, tutti da esplorare.
Impossibili da esaurire.
Che da solo sono libero, ma che sono libero e solo.
Che il dentro fa paura, ma che si può imparare.
Ma senza di te non ce la farò.
Se ti farai stancare dalle mie incoerenze... Non ce la farò.
Non ce la farò se, dopo il mio assediarti e incantarti, ti farai
confondere dal mio sparire.
Se crederai alle mie parole spaventate, quando ti offenderò
per non mostrare a me stesso la mia impotenza.
Se scambierai le mie paralisi per disinteresse,

come se il mio cuore fosse perso altrove.
Non ce la farò se crederai ai tuoi demoni,
che mi descriveranno come sembro:
ladro meschino, incapace di onore;
invece di come sono:
un coniglio affannato che si sente braccare.

È da quando ero piccolo che fuggo.
Abbracci troppo stretti, cuori troppo grandi.
«Stai qui sotto le ali e tutto andrà bene».
Sì, tutto andrà bene: basterà esserci, basterà seguirvi,
basterà fare il buono, basterà assomigliarvi.
Non chiedevate niente di ingiusto in fondo.
E il freddo della notte mi faceva paura.
Però poi sotto la coperta,
in tutto quel calore, sì, mi sentivo al sicuro,
ma non riuscivo a respirare.
Perché l'umanità non ha ancora inventato un amore cielo?
Di quelli che voli e ti nutri di orizzonte.
Perché finiamo sempre in amori casa?
Quelli che tengono al sicuro:
porta chiusa e dispensa piena.
Ma poi le stelle le devi guardare dai vetri.
Ti prego amore mio, aspettami.
Magari un giorno ce lo inventeremo insieme
un amore come i templi antichi,
fatto di colonne e vento,
un luogo sacro che non ha bisogno di muri
per farti sentire tra le braccia di un dio.
Ma prima dovrò trovare il coraggio di entrare.
E non ce la farò mai senza il tuo pazientare.
Solo tu potrai salvarmi da me stesso,
dal mio girovagare senza semi né frutti.

Ti chiedo perdono.
So a quali spine costringo il tuo cuore.
Ma ti giuro, non lo farei mai, se sapessi come fare.
E alla fine è solo questo che rimane:
sono intrappolato dentro di me e solo tu potrai liberarmi.
Ti prego amore mio, se puoi, se riesci,
non cedere all'odio,
anche se ne avresti ragione.
E scusami, prima ho detto male:
non aspettarmi, non me lo merito,
né posso prometterti che arriverò.
Non importa quanto vorrei,
la verità è che forse comunque non ce la farò.
Te la devo la verità.

Questa verità, te la devo.

Fai la tua vita, abbi cura di te,
tessi le tue tele, godi di ogni cosa che puoi,
e segui i tuoi sentieri.
Se puoi, se vuoi,
pensami ogni tanto.
Ma non mettere catenacci al tuo cuore.
Non sarebbe giusto per lui.
Ha il diritto di essere amato.
Lascia una lucina alla finestra,
per guidare chi un giorno te lo possa consolare.

E chissà che una notte,
magari io non ritrovi la strada e il coraggio.
Forse sarà troppo tardi certo, lo riesco a capire.
Ma forse no.

Forse ti vedrò sorridere vedendomi arrivare.

Mi verrai a cercare?

Ho fatto abbastanza?

Non ho fatto abbastanza?

È colpa mia? È colpa tua?

A volte la stanchezza è enorme.

A volte la rabbia spinge per dire:

«Non ti meriti altri miei sforzi. Così è umiliante! Se sono io che devo fare ancora, cambiare ancora, capire ancora, capovolgermi ancora, venirti incontro ancora... Dov'è allora il tuo desiderio di me? Dov'è il tuo impegno per questo nostro amore?»

I demoni del rimuginare, con i loro ingranaggi dentati e arrugginiti, trituran la carne dei miei pensieri e della mia anima.

Ma forse ciò che ho fatto, ho fatto... E va bene così.

Ciò che hai fatto, hai fatto, e va bene così.

Ciò che dovrà accadere accadrà, e non sono io a doverlo determinare.

Magari ho bisogno soltanto di riposare in un po' di silenzio.

Taci mente mia.

Fermati.

Arrenditi.

Rinuncia a controllare.

Fatti accarezzare dal buio.

Farò ciò che mi sentirò di fare, e non di più. Tutto qui.

C'è solo una cosa che devo assolutamente evitare:

fingere che il mio smettere di fare ciò che serve per amarti, dipenda dal fatto che tu **non te lo meriti** più il mio amore. Raccontarmi che tua è la colpa del mio arrendermi con te. Raccontarmi che «Non farò di più, perché è umiliante sforzarsi ancora, considerando che solo io ci sto provando davvero».

Non serve a nulla raccontarmi queste frottole, sono solo bugie con cui tento di lenire il dolore. Bugie che come calce viva uccidono tutto ciò che resta sotto le macerie. Sono solo la definitiva distruzione di qualcosa che invece, inaspettatamente, potrebbe sopravvivere. La verità è che mi sento in colpa a mollare. Così, per non sentirmi in colpa io, mi racconto che dovresti essere tu a sentirti in colpa. Ma questo distruggerà quel poco che resta.

È giusto fermarmi se non so più che fare, se non ce la faccio più, se la speranza sta pesando troppo per essere tenuta in mano dalla mia anima stanca. Ma non devo credere alla mia amarezza che vorrebbe addossarti il mio mollare.

Farò solo ciò che avrò voglia di fare, solo ciò che riesco a fare. Senza forzarmi, senza rimproverarmi, ma anche senza recriminare su ciò che c'è stato, senza sputare sul nostro amore.

Io mi fermo, almeno per ora, poi si vedrà.
Il resto è in mano tua.

Sposto la mia attenzione altrove, ma non chiudo a chiave la porta del cuore.

Magari un giorno, se ti verrà la voglia, mi verrai a cercare.

Spostarmi il cuore

Devo permettere alla vita di venirmi a salvare.

Invece la tengo fuori.

Ma solo lei può salvarmi da me stesso.

Per paura e brama mi affido al controllo.

E così, con l'arrogante illusione di potermi garantire la salvezza di cui sento il diritto, mi incateno nel carcere delle mie illusioni, delle mie pretese, delle mie allucinazioni.

Rubo a me stesso il Possibile, per inseguire una *certezza di essere al sicuro* che in realtà è del tutto irraggiungibile, inesorabilmente fuori dalla portata delle mie mani.

Non mi accorgo che le mie difese mi arrecano più danni degli attacchi che ricevo. Il più grande pericolo, la vera malattia, sono le piccole, ingenuie idee di me e del mondo a cui mi affido ciecamente, permettendogli di rubarmi l'orizzonte.

Costruisco attorno ai miei occhi pantomime di scene e personaggi, con la rassicurante ripartizione in buoni e cattivi, per dipingermi un universo gestibile: un piccolo teatrino tra me e il reale che impedisca al mio sguardo di sprofondare nel cielo, nel mare o nell'abisso stellato, porte dell'infinito che mi sgomentano il cuore.

Creo narrazioni che giustifichino il mio nascondermi, il mio rinchiudermi, il mio fuggire: racconti ben modellati che mi scoraggino dall'andare a confrontarmi con ciò che non sono, ciò che potrebbe deludermi, ciò che potrebbe farmi male;

prefiguro scenari che mi dissuadano dall'espormi a tutto ciò
che potrebbe mandare all'aria i miei piani...

Turbolenze che spaccano mobili, ma fanno entrare il vento.

Ma ho troppa paura dell'incontrollabile e così,
per convincermi a restare sul divano,
invento storie del terrore in agguato là fuori.

Invisibili pietre con cui ogni giorno
innalzo il granitico muro della mia prigione.

Mio atterrito io, ti prego, ascoltami:
permetti alla vita di venirmi a salvare.

Permetti alla sua tempesta di spostarmi il cuore.

Non tenerla fuori,
anche se è vero che, a ogni respiro,
il rischio del dolore c'è.

Ma non impedirle di portarmi in dono
l'unica cura possibile
per un'esistenza ammalata:

l'altro da me.

I doni del dolore

Nel massimo della luce, il buio mi ha trafitto.

Il tempo è passato, e ora forse ce la faccio a parlarne.

C'era il mio figlio amato, avevamo appena festeggiato il suo primo compleanno.

Lui era perfettamente in salute.

Tutto era luminoso.

Poi una mattina l'ho baciato, lasciandolo alla scuola materna, sorridente e felice come sempre.

E non l'ho mai più rivisto.

Morte bianca, la chiamano.

Ma è stata una Morte Nera.

Di quelle che, in un attimo, divorano la luce.

L'inatteso che sbrana.

Quando sei in posti così, sei lì, ma tu non ci sei più.

Qualcos'altro che non sei tu, ti prende e ti porta.

A volte ti conduce in uno sprofondare sempre più fondo.

A volte, quando si è fortunati, ti tiene in qualche modo a galla, a tua insaputa.

Ti prende per mano e ti accompagna, tu che sei cieco e muto e sordo, verso il trascorrere dei giorni.

Ti tiene in piedi a camminare come uno zombie fino alla fine di quell'interminabile tunnel.

Fino al momento in cui, passo dopo passo, fatica dopo fatica, si inizia a intravedere un poco di chiarore.

Poi finalmente un refole di vento, un filo di ossigeno nei polmoni.

E infine, timido, il respiro si riaffaccia, dopo un'apnea durata un'eternità.

Poi la luce, prima piccola e lontana, inizia a farsi più diffusa, ricomincia a starti intorno.

Quando il buio ci trafigge è terribile.

Indicibile.

Insopportabile.

E a volte infatti non lo si sopporta, e ci si rimane sepolti sotto.

Ma a volte ce la si fa, a sopportarlo.

E allora, prima o poi, si rinasce.

E quando si rinasce si scopre una cosa assurda, incomprensibile, del tutto inaspettata:

nel massimo del buio, la luce può trafiggerti.

Il buio, il dolore, la morte, la perdita, creano un male insostenibile, ma poi portano doni.

I doni del dolore.

E non c'è dolore più devastante della perdita di ciò che ci è caro.

Tutto ciò che ho imparato sull'amore, me lo ha insegnato mio figlio...

venuto a stare tra le mie braccia per così poco tempo, e ad abitare il mio cuore per sempre.

La perdita ci trascina nel dolore, e il dolore ci insegna l'amore.

E questo vale per le persone, come per l'umanità tutta.

L'attraversare la morte ci fa vivi.

Ci fa nascere di nuovo, a un livello di vita che, prima, ci era inaccessibile.

Ma questo solo se siamo pronti.

Solo se siamo disposti a lasciare i gusci delle nostre vite precedenti.

Solo se usiamo il dolore per imparare ad amare.

E amare è rinunciare, nell'ora del dolore e della paura, alla via dell'attaccamento, della pretesa e della rabbia.

Il dolore è la Sacra Via della Rinuncia.

Questo ci insegna la morte:
che possiamo farcela anche senza.

Che poi è la cosa più difficile da imparare, in questa vita.

Ci insegna che non esistono cose in questa vita a cui non possiamo rinunciare.

Non esistono cose a cui non saremo costretti, un giorno, a rinunciare.

A tutto, prima o poi, dovremo rinunciare.

E allora, se prima o poi dovremo rinunciarci...
perché non capire da subito che possiamo *farne senza*?

Perché è solo quando capiremo che possiamo *fare senza*, di quella cosa, che potremo cominciare davvero ad amarla. È solo quando comprenderemo finalmente che possiamo *fare senza* ogni cosa, che inizieremo ad amare ogni cosa.

A questo siamo chiamati, nei momenti in cui il buio viene ad aggredire le nostre sicurezze, i nostri privilegi, le nostre illusioni di permanenza e stabilità.

Un buio che viene ad aggredire le nostri luci al neon, artificiali, fredde e fittizie.

Un buio che, se lo accoglieremo con amore, verrà a donarci ben altre luci.

Imparare a rinunciare.

Imparare che possiamo farcela anche con meno.

Le inaspettate catastrofi ci allenano allo spurgo del superfluo.

All'incontro con l'essenziale.

E per quanto possiamo credere di essere al sicuro, prima o poi, all'improvviso, arriverà una catastrofe a distruggere il nostro mondo.

A spazzare via ciò che per noi era acquisito, e quindi scontato.

Ciò che era così tanto certo ormai in noi, da farci pensare che fosse dovuto.

La catastrofe ci costringe a tutto ciò che non vorremmo.

Ci deruba e ci imprigiona, ci depriva e ci blocca.

La catastrofe costringe a mettere in campo interventi straordinari che calpestano tutto ciò su cui facevamo affidamento.

E nessuno vuole subire tutto ciò.
Così ci indigniamo per le possibilità non più accessibili.
Per la perdita di ciò che credevamo diritto e che ora va
sacrificato all'inaspettato che ci ha assalito.
Ci arrovelliamo: è davvero necessario rinunciare a tutto
questo? Oppure è solo un'ipertrofia del terrore che ci sta
derubando di ciò che è vitale?

Forse sì, forse no...

Ma non importa questo.

Il punto è che la catastrofe ci offre l'occasione di una
spoliazione.

Ci offre una opportunità di contatto col vero, col vivo.

Siamo disposti a rinunciare al nostro cappuccino, per
incontrare la vita?

A rinunciare ai progetti fatti finora, per incontrare il
presente?

A rinunciare ai simulacri del nostro avere, per incontrare il
nostro sentire?

Rinunciare all'illusione di poterci garantire una salvezza,
per scoprire di essere insieme, in bilico sull'infinito?

Per *sentirci*,
insieme,
in bilico sull'infinito.

Il cambiamento, la perdita, l'imprevisto, l'indesiderato, il
dolore a volte vengono a prenderci.

Come persone, o come popolo, o come umanità intera.

È quello il momento cruciale.

Potremo scappare, chiudere gli occhi, riempirci di distrazioni, negare quello che sta accadendo.

Oppure potremo abbracciarlo e accoglierne i doni.

I doni del dolore.

Questo mi ha insegnato la morte di mio figlio.

Questo ci può insegnare qualsiasi imprevisto terribile che viene a sconvolgere il nostro mondo:

in certe situazioni mi sarà strappato qualsiasi possesso,
qualsiasi potere, qualsiasi presunto diritto.

Ma solo quando mi renderò conto davvero di essere
nient'altro che un sottile cristallo nelle mani del cosmo,
potrò finalmente accedere all'amore più profondo.

Il dolore, se ne facciamo tesoro, ci dona la capacità di sentire
più amore e di agire con più amore.

Sentire più amore.

Agire con più amore.

Non sprechiamo il dolore.

Impariamo ad aprire la nostra anima ai suoi sacri,
affilati doni.

A offrirgli la carne viva del nostro cuore.

Quando non sai più che fare

Quando non sai più che fare... ama.

Stai lì fermo, non tentare più nulla, non fare più nulla, non sperare più nulla, non volere più nulla.

Semplicemente ama.

È quando le cose vanno male che è il momento di amare.

È quando ci sentiamo perduti.

È quando il dolore è insostenibile.

È quando non scorgiamo più alcuna salvezza.

È in quel momento che è davvero importante amare.

Sì, ci sembra impossibile.

In quei momenti siamo senza forze, sentiamo di non essere in grado di fare alcunché, tanto meno una cosa così difficile come trovare dentro di noi l'amore.

L'amore ci sembra come il sacro Graal.

Come la cosa più difficile da contattare e mantenere.

Ci sembra l'impresa più grande, tanto più quando siamo nel dolore.

Ma è solo un equivoco, un errore.

L'amore non ha bisogno di sforzo.

Non si tratta di essere capaci.

Non si tratta di farcela o non farcela.

L'amore è sottrazione, non aggiunta.

È giungere alla radice, lasciarsi scivolare giù, fino all'essenza.

L'amore è già lì.
Sotto la rabbia, la resistenza, il rifiuto, l'insofferenza, il
giudizio, la pretesa, la ribellione, la fuga.
Sotto tutto, c'è l'amore.

L'amore è già lì.
C'è sempre stato e sempre ci sarà.

È solo il nostro affanno che ci tiene lontano da lui.

L'amore è stare in silenzio in mezzo alla tempesta.
Stare fermo, mentre tutto crolla e sbatte e vortica.
Arrendermi, mentre tutto mi chiama alla guerra.
Aprire le mani, abbandonare le braccia, sedermi a terra.

L'amore è lasciar essere tutto ciò che è.
Disinteressarsene per un po'.

Lasciar perdere tutto il resto, per occuparsi del proprio
cuore.

Fargli una carezza.
Ascoltarne il respiro.

Tutto qui.

Fermarsi.
Cessare tutto.
Sentire.

Quando non sai più che fare... ama.

Vorrei il tuo bene

Quando ti amo vorrei il tuo bene.

Poi provo a starti vicino e provo a *farti* bene.

Poi mi illudo di riuscirci e sono felice.

Poi scopro di non riuscirci.

Scopro che a volte sì, ma a volte no.

E scopro che in alcune di quelle volte no, a volte, è *molto* no.

Che a volte, davvero, no, non ti sto facendo bene.

Anzi... ti sto facendo male.

Scopro che a volte ti ho fatto davvero tanto male.

E più apro gli occhi, più lascio l'illusione, più mi accorgo di quanto male ti ho fatto. E vedere quanto male ti ho fatto, a te a cui voglio così bene, fa un male terribile anche a me. Insopportabile.

Potrebbe essere che l'amore abbia a che fare con questo... con questo dolore insopportabile.

Il dolore di sapere quanto male ti faccio.

Il dolore di sapere quanto non sono perfetto, tutt'altro, e di quanto questo mio non essere perfetto ti faccia del male.

Il terribile dolore di sapere che non ci sarà niente da fare: se cercherò d'amarti, visto che sono così imperfetto, allora inevitabilmente ti procurerò dolore.

Non importa quanto non lo vorrei mai, non importa quanto cercherò di evitarlo, non importa quanto sia dilaniante sapere che accade... io ti procurerò dolore.

Ecco, forse l'amore è questa cosa qui:
sapere quanto dolore ti porterò cercando di amarti,
lacerarmi il cuore per questo,
ma continuare a tentare di amarti lo stesso.

Se ami la bellezza

All'inizio era solo materia inorganica, causa ed effetto.
Poi arrivò la materia organica e ci fu azione e reazione.
Poi, con gli organismi, nacquero percezione e intenzione.
Gli organismi divennero complessi e arrivò il dolore fisico.
Poi arrivò l'uomo, e con lui la percezione di sé.
La percezione di sé sommandosi alla percezione del mondo
generò il significato. Col significato nacque il dolore d'anima.
Il significato unito al dolore d'anima, distinsero, nelle cose,
ciò che era brutto e ciò che brutto non era.

È allora che nacque la bellezza.

Se vuoi la bellezza devi accettare il dolore.
Se non vuoi il dolore, spegniti. Torna al buio.
Tornerai così ad essere solo causa ed effetto, e tutto sarà
sereno. Ma se ami la bellezza, accetta il dolore e non
spegnerti. Non tornare al buio. Sopporta il dolore. C'è.
Evitalo tutte le volte che puoi, ma sappi che non potrai mai
evitarlo del tutto e per sempre.
Il dolore c'è, e torna sempre.
A volte dura poco, a volte dura di più.
È parte di questo gioco.
C'è e non puoi far nulla per cancellarlo, ma per fortuna non è
mai onnipresente.
Prima o poi passa, anche solo per un istante.

Quello è il momento cruciale:
il dolore è in silenzio.
Ascolta...
È in quell'attimo che potresti accorgertene:
se non sei al buio, e non sei nel dolore...

allora sei nella luce.

La nascita

*Un giorno dovrò lasciare tutto.
Forse tra molti anni, forse domani.
Cosa cambierà? Nulla.
Se non oggi, domani.
Se non ora, tra poco.
Prima o poi dovrò fare a meno di tutto.
E se togli tutto cosa rimane?

Solo l'amore.*

Il sacro mistero

Credo nel Sacro Mistero del Reale.

Nell'inestricabile e irrisolvibile dialogo
tra ciò che sembra e ciò che è.

Nella fratellanza insondabile delle cose viventi.

Nell'interminabile volo di caduta in un infinito senza fondo.
Credo nella Presenza, che instancabilmente sposta il limite
dell'Assenza.

Nella trasformazione, che muta senza requie ciò che non era
ancora, in ciò che non è più.

Nella vacua danza, il cui scopo è non avere scopo.

Nelle voci, che si narrano a loro stesse dentro questa notte
sconfinata.

Credo nell'effimero, che donandosi incessantemente alla
morte, produce l'eterno.

Nel sogno di complimenti, qui dove nessun compimento sarà
mai possibile.

Nell'utilità di tutto questo nostro inutile.

Nei nostri ingenui, fragili scudi, baluardi contro l'immenso.

Credo nei battiti del cuore.

Che fanno rumore anche senza orecchie ad ascoltarli.

E nelle mani che si toccano.

Palmo contro palmo,
aderenti le dita.

Minuscoli abbracci di conforto,
per tutti noi circondati dal buio.

Somma e sottrazione

Abbiamo paura in amore.
Tanta paura.

Creiamo legami per non stare soli e per sentirci amati.
Ma una volta che li abbiamo creati è ancora più forte la paura di restare soli o di non sentirci amati.

Abbiamo paura che proprio la persona che, dopo tanta fatica, abbiamo trovato per starci vicino, decida di andarsene.

E abbiamo anche paura che quel sentirci amati che quella persona ci donava, si riveli invece essere un inganno.
Abbiamo paura di scoprire che ci stava vicino solo per interesse, solo per sfruttarci e non per vero amore.

Ecco allora che ciò che vive quella persona diventa un pericolo per noi. Ciò che quella persona incontra, conosce, sperimenta, apprezza, assapora.

Quella persona ci sta vicino perché prova gioia nello stare con noi. Se proverà gioia vicino ad altro, potrebbe decidere di voler restare con quel qualcos'altro, lasciando noi.

Oppure, pur rimanendoci accanto, se provasse gioia con molto altro, allora potrebbe essere segno che noi non siamo **speciali** per lei. Forse rappresentiamo solo uno dei tanti posti, tutti altrettanto buoni, in cui va a cercarsi gioia. Forse è interessata a ciò che gli diamo, non a ciò che siamo. Ci fa paura, insomma, se prova gioia con altro da noi. Paura di essere lasciati; paura di essere usati anziché amati. Ecco che la gioia dell'altro è diventata un pericolo per noi. Così, per proteggerci, scegliamo la via della sottrazione.

«Se diminuirai le tue occasioni di gioia con il mondo, sarò più al sicuro. Continuerai a cercare la gioia in me e non altrove. E il tuo rinunciare per me, alla gioia che potresti prendere nel mondo, mi starà dando la prova che mi ami davvero; mi sta assicurando che io non sono solo una delle tante “dispense” in cui vai a nutrirti».

Ma queste paure affondano le radici in qualcosa di più profondo.

L'eventualità di perdere l'altro ci sembra insopportabile perché abbiamo paura di **non essere abbastanza**.

Di non essere abbastanza per l'altra persona, quindi di non offrire ragioni sufficienti perché abbia voglia di restare con noi. Di non essere abbastanza per noi stessi, e quindi di non potercela fare da soli.

La verità è che non saremo mai abbastanza.

Dovremmo farcene una ragione.

Non saremo mai abbastanza per l'altro, non saremo mai abbastanza per noi stessi.

Abbiamo bisogno del resto del mondo per vivere.

Sarebbe indispensabile *essere abbastanza* per l'altro solo se dovessi essere *tutto il suo mondo*.

E se così fosse, non ce la farei mai.

Sarebbe indispensabile essere abbastanza per me se dovessi essere *tutto il mio mondo* e se così fosse, non ce la farei mai.

Così, avendo il terrore che confrontarci col mondo possa rivelare che *non siamo abbastanza*, qual è la risposta che ci viene da tentare?

Tenere fuori il mondo.

Io ho paura di non essere abbastanza per te, ho paura che tu per bisogno di altro potresti lasciarmi, potresti farti sedurre dal mondo. E allora che faccio?

Cerco di isolarti dal mondo.

Ma quando ti isolo dal mondo, poi io divento *tutto il tuo mondo* e non ce la potrò mai fare ad *essere abbastanza*.

Ciò che sto facendo per salvarmi mi sta condannando.

Ti isolo perché ho **troppa** paura di perderti, e ho così tanta paura perché temo di morire, temo di non potercela fare senza di te.

Ma se io mi isolo dal mondo e conto solo su di te, allora sì, diventa vero che perderti significherà perdere *tutto il mio mondo* e che quindi non ce la farò *senza di te*.

Per paura che il mondo ti tolga a me, io cerco di toglierti al mondo. Ma per riuscirci io devo diventare *tutto il tuo mondo*.

E per diventare *tutto il tuo mondo*, io devo togliermi al mio.

Ma quando ci togliamo al mondo, diventiamo *il mondo l'uno dell'altro*, e questo ci rivelerà di *non essere abbastanza*.

Accorgerci di *non essere abbastanza* ci torturerà di terrore.

Questo terrore ci porterà ad aumentare ciò che sta distruggendo tutto: cercare di **tenere fuori** il mondo, cercare di sostituirci al mondo, alimentando così un circolo infernale che ci stritolerà il cuore.

Ma c'è un'altra via possibile.

C'è un altro modo di vincere la paura.
La via della somma, invece della sottrazione.

Potrei permetterti di prendere tutta la gioia del mondo, così
che per tenerti accanto non dovrò più *essere abbastanza*.

Potrò **essere me** e basta. E sarà sufficiente. Perché starai
con me non perché ti dò ciò di cui hai bisogno, ma perché ti
piace ciò che sono.

Ciò di cui hai bisogno lo puoi prendere ovunque, ma non
ovunque potrai trovare me e ciò che sono.

Ciò che proprio io, rappresento proprio per te.

E poi potrei permettere anche a me di prendere in ogni
luogo, la gioia del mondo.

Così da rendere reale una sostenibilità dell'eventuale
perderti. E non vivere più nella paura.

Per vincere la paura potrei sommare la gioia, invece che
sottrarla;

potrei sommare **il miracolo di noi** al **miracolo del
mondo**, invece che sottrarli.

Insieme potremmo tornare a sentire come nostra alleata la
gioia che può darci il mondo, anziché viverla come una
minaccia. Insieme, potremmo vincere la paura.

Insieme potremmo sostenerci e rassicurarci.

E potremmo farlo con gentilezza.

Insieme potremmo concederci l'un l'altro questa possibilità:

Amore mio,
mi dai il permesso di innamorarmi di altro e di altri,
mentre mi innamoro sempre di più di te?

Parti dalla rabbia

Parti dalla rabbia.
Abbassa il frastuono.
Rallenta l'impeto.
Stai fermo nel buio.

Ascolta il silenzio.
Abbraccia la fragilità.
Accetta il dolore.

Lì dentro, da qualche parte, c'è la tua mano serrata.
Trovala.

Respira.
Chiudi gli occhi.
Preparati al salto.
Arrenditi.
Muori.

...

Apri gli occhi.
Guarda la tua mano.
Ora è aperta.

Sorridi.

Senti quel calore dentro?
Ecco...
Ci sei.

Quello è l'amore.

Preghiera

Mio io, dolce e dolente mio amore, ti prego...

Accetta quello che sono.
Accetta quello che sento.
Parti da lì.

Non avere fretta.
Non spaventarti.
Non offenderti.
Ricordati sempre che puoi farcela anche senza.

Ascolta.
Rispetta.
Prova a comprendere.

Riconosci a ciò che non c'è, il diritto di non esserci.
Riconosci a ciò che c'è, il diritto di esserci.
Prova a cambiare ciò che vorresti cambiare,
ama quello che resta, dopo che hai tentato.

Dona quando hai la possibilità,
accogli i doni quando te la senti,
non ti biasimare quando non riesci.

Cerca ciò di cui hai bisogno dove ti viene offerto,
semina tutte le volte che puoi,
ringrazia qualsiasi fiorire.

Abbi cura di me.
Abbi cura degli altri, in ogni noi.
Fai il possibile.

Sarà ciò che sarà.

Amare è la via

Amare è la via,
tu sei il viaggio,
l'incontro è la meta.

Fare di due, uno.

La mia natura di terra e il mio respiro di cielo.
La mia arcaica radice e la mia acerba gemma.
Il mio prendere e il mio lasciare.
La morsa della sete e l'intangibile poesia.

Aver cura di te, senza smettere di aver cura di me.
Aver cura di me, senza smettere di aver cura di te.

Amare è la via,
tu sei il viaggio,
l'incontro è la meta.

Fare di uno, due.

L'Io all'inizio, l'Io e Te alla fine.
Il mio pugno chiuso, la mia mano aperta.
La presuntuosa invadenza del guardare,
il paziente coraggio del disvelarsi.
L'evasione dal labirinto di me, l'accesso al tuo mistero.

Amare è la via,
tu sei il viaggio,
l'incontro è la meta.

Attraverso di te, il passaggio.

Perché io sono ciò che sono,
e non sono ciò che non sono.

Come una nostalgia di musica per chi non ha mai udito,
una nostalgia di colori per chi da sempre è cieco,
il mio desiderio di te
è nostalgia di ciò che non sono mai stato.
Di ciò che non sono ancora.

Amare è la via,
tu sei il viaggio,
l'incontro è la meta.

Ci faremo male durante il cammino.
È inevitabile.
Ma che sia solo il bastante, lo stretto necessario.

Che siano gentili le nostre mani
quando, l'un l'altro, ci bucheremo di infinito.

Il frutto e il contadino

L'amore non esiste per *farci felici*.

Se vuoi essere felice non ti conviene cercare nell'amore, la felicità.

Sì, certo, potresti trovarla, e sarebbe la felicità più grande del mondo.

Ma il problema è che, tra tutte le felicità possibili, è la più difficile da conseguire, la più faticosa, la più rischiosa, la più costosa in termini di impegno e di dolore.

No, se il tuo obiettivo è la felicità, allora cercala altrove, sarà molto più probabile che la raggiungerai.

Amare non è mai facile,
non è mai indolore,
non è mai sicuro.

Perché per amare bisogna fare alcune cose davvero difficili a cui non siamo preparati e la cosa più difficile di tutte è esporsi a vicinanze molto intense.

Amare è permettere a una vicinanza estrema
di assalirci e assediarcì.

Accogliere questa vicinanza, darle modo di realizzarsi, significa esporsi a infinite morti per poi rinascere a nuove forme di noi stessi.

Una vicinanza così non si sceglie mai fino in fondo.
Di una vicinanza così si è sempre un po' vittime.

Una vicinanza così la si cerca perché è mascherata, perché non ci mostra il suo vero volto, e poi, all'improvviso, ci rapisce e ci porta via con lei, rivelandoci la sua reale natura.

Ci prende in ostaggio.

Ci spreme come agrumi, suggendo fino all'ultima goccia del nostro succo.

E, sebbene molte volte ci ricordiamo di averla voluta e scelta, molte altre volte sentiamo di essere imprigionati dentro di lei contro la nostra volontà.

Amare è accettare di morire.

E, dopo esser morti, trovare il modo di rinascere.

È sopportare il dolore della trasformazione.

È sostenere la fatica che il cammino comporta.

E dopo, alla fine di ogni giro, è ringraziare l'aratro che ha scavato le nostre zolle.

Perché l'amore, se permetterai che accada, ti prenderà e ti trasformerà in humus,

poi in seme,

poi in pianta,

poi in fiore...

Se insegui l'amore per i prelibati frutti che speri di assaporare,

facilmente rimarrai deluso.

Perché l'amore non è un frutto.

L'amore è il contadino.

Il frutto sei tu.

Il rumore dei tuoi passi

Riconosco il suono dei tuoi passi, di là, nell'altra stanza.
Nel fragore delle quotidiane faccende,
tra gli spruzzi scroscianti delle onde,
ho imparato a isolare il sussurro del tuo andare:
attraverso le porte socchiuse
giungono sottili i rumori delle tue mani,
operose, prendersi cura.

Il digrignare del caso frantuma le dimore,
e il nostro costruire affannato si sgretola
come torri di sabbia all'imbrunire.
Ma restano i tuoi passi, di là, nell'altra stanza,
a tendere il filo dell'appartenere.

Tutto è caduco, sono tempi di incertezza,
le architetture dei sogni s'incrinano sotto l'assalto degli
eventi, e ogni speranza di incanalare questo immenso fiume
è vana.

Ma il ritmo dei tuoi passi scandisce di senso il tempo,
e saperti lì, nell'altra stanza, riempie i vuoti di tepore.

Quanti anni a inseguire
il carnevale del dare e del ricevere,
del prendere e dell'offrire;
con la bilancia del cuore in mano, a pesare conti e canti,
ascese e disfacimenti, diritti e torti.
Ma all'improvviso ho imparato:
non mi serve chissà quale ragione.
Mi basta il rumore dei tuoi passi nella stanza
per cogliere il senso di questo vagare.

In questo mondo che si disfa a ogni sguardo,
scivola via a ogni sentire,
su questa crosta traballante di fondamenta instabili
dove il domani non si può afferrare,
è il tuo passo nella stanza
a darmi la base per l'altezza, il certo e l'indicibile,
tanto la sicurezza quanto il volo.

A ciò è servito questo affannarsi,
i litigi e le cadute,
l'anima in trappola schiacciata nelle morse
e tutto l'arduo del nostro viaggiare:
in un solo fruscio distinguere
il tuo incedere claudicante, o il deciso andare,
i piedi trascinati dalla fatica dei pesi, o il festoso gioire...
Basta qualche passo nella stanza
a raccontarmi cosa si muove nel tuo cuore.

E quando tutto volgerà alla fine,
e non resterà nulla a confortare questo stare,
io porgerò l'orecchio alla tua assenza
con le mani tese indietro
a cercare il tuo calore.

Sarà lì che ti percepirò limpida,
dolcezza mia.
Sentirò il tuo passo,
là, nell'altra stanza
e sorriderò:
aspettami...
Vengo da te
mio amore.

Non possiamo scappare

Ci è dato fare questo unico, incredibile, meraviglioso, terribile viaggio.

Che senso potrà mai avere se, durante questo brevissimo passaggio nell'universo, non siamo riusciti ad essere felici accanto alle persone più importanti per noi?

I nostri genitori, i nostri figli, i nostri fratelli e sorelle, i nostri compagni di vita.

Amarli, essere amati, trattarli con amore, essere trattati con amore.

Ridere insieme.

Piangere abbracciati.

Stare serenamente in silenzio accanto.

A volte possiamo pensare che li stiamo amando, anche se non stiamo riuscendo a fare tutto ciò.

Non è così.

Se c'è rabbia, non c'è amore.

Se c'è gelo, non c'è amore.

Se c'è un trattarsi male, non c'è amore.

Se c'è un ignorarsi, non c'è amore.

Pensiamo che anche se li stiamo evitando, o anche se stiamo vicini nella rabbia e nel dolore, però comunque proviamo amore per loro.

Anzi, a volte pensiamo che più grande è il dolore e la rabbia, più grande è il nostro amore per loro.

Un amore tradito e ferito.
Un amore grande che ci viene impedito da loro.
Un nostro amore che c'è, anche se il loro, purtroppo, non c'è.
Ma questo non è amore!

Amare non è semplicemente *pensare* che ci sia amore.
Amare è far accadere l'amore.
Farlo accadere dentro di noi: sentendo amore.
Farlo accadere fuori di noi: trattandoci con amore.

Qualunque altra cosa è illuderci di amare.
Se quando siamo accanto a loro i nostri sentimenti sono
oscuri, digrignanti, allora non stiamo nell'amore.
Se i nostri comportamenti non sono gentili, affettuosi, allora
non stiamo nell'amore.

Perché l'amore non è solo "sentirsi condizionati
emotivamente da qualcuno".
Né è il nostro bisogno di raccontarci a noi stessi come
persone capaci di amare.
Né è soffrire per l'amore che siamo convinti di non ricevere.
L'amore è molto di più.

L'amore è una sfida di realtà.

È una sfida di incontro.
È la sfida di non poter fare tutto da soli, ma di dover
realizzare qualcosa insieme a qualcun altro che non sono io.
È l'incredibile sfida in cui due esseri separati e differenti
arrivano a creare luce standosi accanto.
È partire da un sentimento e poi trovare la forza, la tenacia,
il coraggio, la sapienza e l'arte di trasformarlo in realtà.
È partire da degli affetti per incarnarli poi in presenze,
gesti, scelte, azioni, emozioni.

Genitori, figli, fratelli e sorelle, compagni di vita:

Amarsi, trattarsi con amore, ridere insieme,
piangere abbracciati, starsi accanto in silenzio.

Quale potrà mai essere il senso di questo nostro viaggio, se comunque questa parte, nella nostra vita, non si realizzerà?

È vero: è difficile.

È dolorosissimo.

In alcuni momenti ci sembrerà del tutto impossibile.

Infinite volte, nel tentare, falliremo.

E ancora, e ancora, e ancora.

Non è questo il punto.

Il punto è: abbiamo altra scelta, se non tentare fino all'ultimo?

Dopo tanto dolore noi possiamo anche arrivare a pensare che l'amore, con alcune delle persone che un tempo ci sono state care, non sia più realizzabile.

Certe volte possiamo persino arrivare a pensare che vogliamo chiudere i conti con loro.

A volte la disperazione è così profonda che vorremmo chiudere i conti con l'amore stesso.

Ma è l'amore che non chiude i conti con noi.

Che sia per la sua assenza o per la sua presenza, dall'amore non possiamo scappare.

O ne faremo la nostra vittoria, o sarà la nostra sconfitta.

Potremo anche convincerci di aver davvero amato.

Di aver amato tanto ma di non essere stati, purtroppo, amati indietro.

Potremo dirci di avercela messa tutta a realizzare amori felici ma che non siamo riusciti perché sono stati gli altri che non ce l'hanno permesso.

Potremo raccontarci che noi abbiamo tentato veramente mentre gli altri facevano solo finta di provarci.

Potremo persuaderci del fatto che in verità non volevano o che non erano disposti a mettercela tutta.

Potremo raccontarci che è per questo che,
a un certo punto, ci siamo arresi.

Questo amore da vivere potremo rinnegarlo, disconoscerlo, sotterrarlo, ottunderci con qualsiasi frastuono per sovrastare la voce della sua chiamata.

E nessuno potrà mai biasimarci.

Perché la sfida dell'amore è di una complessità che va oltre qualsiasi umano giudizio.

Ma alla fine della giostra rimarrà solo una cosa:

o l'amore l'avremo vissuto,

o saremo solo riusciti a sognarlo.

Dopo ogni cosa

Ora lo so.

È dopo ogni cosa che viene l'amore.

Dopo il tanto camminare.

Dopo il pensare d'essere giunti.

Dopo ogni capire di dover ripartire.

Dopo il tentare e il ritentare,
fino al rinunciare.

E poi, dopo il rinunciare:

riprovare,

credere di nuovo di farcela,

fallire ancora...

Dopo la pienezza del cuore,
quando si sa che più di così
non potrà contenere.

E dopo il suo nuovo vuotarsi assoluto,
quando si è certi
che non si potrà mai più riempire.

Dopo l'illudersi e il deludersi,
il tradirsi e il pentirsi.

Dopo ogni nuova colpa, dopo ogni perdono.

Dopo il credere di aver capito chi sono.

Dopo il credere di aver capito chi sei.

Dopo la presunzione di sapere chi sarò, chi sarai.

Dopo il pensare di aver afferrato,
finalmente,
cosa sia l'amore.

È dopo, che viene l'amore.

Giacché l'amore è ogni nuovo piccolo passo del mio cuore.
È questo inarrestabile avanzare.
Ogni nuovo respiro.
Ogni fragile oltre.

Ora lo so.
È dopo ogni cosa che viene l'amore.

E, dopo ogni cosa,
è l'amore tutto ciò che resta.

Effimera orma di sabbia,
di ciò che è stato umano,
sulla riva di questo immenso mare di stelle.

*Grazie
di essere stati
con le mie parole.*

Bruno

All'inizio non volevo scrivere ringraziamenti in questo libro, valutando che avrei potuto farlo nei prossimi. Ma poi ho pensato che potrebbe anche essere l'ultimo (chi può dirlo?) e allora ho cambiato idea. Spero che mi perdoneranno coloro che non riuscirò a nominare qui: giuro che voglio molto bene anche a voi, ma citarvi tutti era davvero impossibile.

A Elide, Misia, Liora, Ilai, Ailita. Grazie per le vostre anime pure e luminose, che hanno portato una bellezza sconfinata nella mia esistenza. A mia mamma Cinzia.

Sei la presenza che mi ha tenuto per mano per tutto il mio viaggio, grazie per esserti data tutta, senza riserve, con tutto il tuo amore.

A mia sorella Cosetta. Sei stata il mio giubbotto antiproiettile senza aver avuto scelta; ti sei presa i colpi più terribili che saettavano verso di noi assorbendoli per entrambi e salvandomi la vita; sei stata il mio modello e la mia ispirazione: senza il tuo coraggio come esempio, non sarei mai diventato ciò che sono.

A mio Papà. Mi hai fatto tanti doni, il più prezioso dei quali è stato l'insegnarmi un modo unico, libero e coraggioso di guardare. Ma oltre ai doni hai fatto anche tanti errori. Sì, l'umano commette errori. Alcuni più terribili di altri, che ti divorano l'anima. Da umano quale sono avrei potuto anche io compierne alcuni tremendi. Invece li hai commessi tu, portandone poi l'insostenibile peso, ma dandomi modo di vederli in atto e, come una catarsi da tragedia greca, donandomi così una vita priva di essi. È questo, tra tutti, il dono più grande che mi hai fatto: avermi dato l'occasione di imparare a perdonare l'imperfezione che tutti siamo.

A Giuliana e Massimo. Il maestro credo sia colui che riesce a portarti dove non saresti mai potuto giungere senza il suo aiuto. Grazie per essermi stati maestri d'anima, senza di voi il mio cuore che si era perduto non avrebbe mai potuto ritrovarsi.

Alla Prof.ssa Dea Pacileo. Mia insegnante di lettere e di vita al Liceo, grazie di essere stata il mio discreto e silenzioso Angelo Custode, vegliando su di me quando non c'era nessun altro angelo a farlo.

A Jana e Francesca. Grazie per la pazienza e l'affetto con cui mi avete letto, supportato e sopportato nei lunghissimi anni di tentativi contorti.

A Lele. Grazie di essere una costante poesia che mi riempie l'anima.

A Lucia e Patrizia. La mia riconoscenza verso di voi è impossibile da esprimere a parole. Grazie di aver creduto in me come nessun altro mai.

A Silvia. Per la sensibilità con cui sai trasformare i nostri sogni in arte.

A Gioele. Senza la tua anima bella il libro sarebbe ancora tra le nuvole.

A Valentina, Enzo, Antonia e Pascal... Pezzi del mio cuore.

A tutti voi che avete letto fin qui, diventando così parte del mio viaggio.

Cari tutti voi, che avete letto questo libro...

Se l'avete ricevuto, allora vuol dire che siamo connessi in qualche modo; infatti non intendo venderlo né pubblicizzarlo in modo tradizionale ma voglio che sia qualcosa di intimo tra me e chi avrà il desiderio di condividere questa intimità. Sarebbe una grande gioia venire a sapere chi di voi lo ha letto fino alla fine (cosa che non do per scontata) e magari sapere quali sentimenti vi ha suscitato. Se per caso avrete voglia di comunicare con me, tutti i miei contatti sono a pag.2. Come avete visto, per farvi arrivare il libro non ho chiesto nulla e non c'è un prezzo di copertina, questo perché credo in un'economia del dono reciproco: *io dono a te ciò che ho, per quanto posso, se ti interessa; tu, se vuoi, mi fai un dono di ritorno, basato su quanto puoi dare e su quanto hai apprezzato ciò che hai ricevuto*. Ho deciso di inviare il libro completamente a mie spese perché non voglio ricevere doni prima che sia stato letto. Chissà quanti libri vengono comprati e pagati ma poi non vengono apprezzati o finiti. Soffrirei troppo a immaginare un destino così per questo mio *pezzo di cuore*. Voglio insomma che tutto sia basato su una cura reciproca senza alcun obbligo. Per avere cura, però, le informazioni sono utili. Per questo penso sia giusto farvi sapere che io spendo circa undici euro per farvi arrivare questo libro tra le mani. Pubblicare in proprio è impegnativo e costoso, ma ho voluto lo stesso usare carta pregiata e rilegatura a filo, invece di soluzioni più economiche, perché ci tenevo che fosse un libro bello e duraturo da tenere piacevolmente tra le dita. Vorrei però che voi vi sentiate liberi anche di non donarmi nulla, perché credo che il desiderio possa fiorire solo dove non c'è alcuna costrizione né fatica. Preferisco non ricevere nulla, piuttosto che qualcosa che vi mette in qualche modo in difficoltà. E non vi preoccupate, non finirò sul lastrico per qualche libro regalato. Per chi invece un dono vorrebbe farmelo, c'è una formula che propongo di solito: *a partire da quanto vale per te, dai la parte che ti è sostenibile, compensando il resto con segni di affetto e gratitudine*. Una cura reciproca credo anche che sia fondata sulla capacità di mettere attenzione. Per questo sarei felice se ognuno di voi, dopo aver letto il libro, si chiedesse con attenzione: quanto vale per me questa cosa che ho ricevuto? Magari scoprirà che vale quanto un incontro di counseling, o quanto un film al cinema, o quanto un seminario, o quanto un gelato. A quel punto potrebbe accadere una cosa tipo: *«per me questo libro vale quanto un seminario, ma ho solo le risorse per un gelato, e dunque il resto lo recupero facendo sentire a Bruno, con parole e coccole, quanto prezioso è stato per me leggerlo»*. Tenete conto che anche le crostate, come coccole, sono ottime! Ancor di più sarei felice se il vostro dono non fosse tanto un "ricambiare per il libro", quanto più in generale un contribuire al progetto della Relazione Amorevole. Infatti grazie ai vostri doni io posso dedicarmi a tutto ciò, invece che ad altro, riuscendo lo stesso a sostenere la mia famiglia. Concludendo: sarà impegnativo per voi ricevere questo libro, sarà impegnativo per me mandarvelo, sarà impegnativo per voi leggerlo, sarà impegnativo decifrare tutte queste dannate spiegazioni scritte così in piccolo, e, *dulcis in fundo*, sarà impegnativo anche farmi una donazione! Solo così saprò che non è un gesto automatico, ma qualcosa che nasce dal cuore.

Quindi, se volete farmi una donazione, scrivetemi... così vi dico come fare. Baci!

Indice

Il dubbio

- 13. Il prossimo passo
- 14. Vedere l'invisibile
- 16. Qui da me
- 17. Oltre la superficie
- 18. Chiedi al cuore
- 19. La pesca
- 20. L'ape e il vetro
- 23. Il sogno
- 24. In balia del vento
- 25. Tra incudine e martello
- 28. La sorgente
- 31. Oltre l'illusione
- 32. La pianta e il giardino
- 35. La gentilezza
- 36. La prigionia di me

La ricerca

- 41. Il bene e il male
- 42. Incontriamoci all'alba
- 44. Ciò che riusciamo a fare
- 46. Sacre briciole
- 47. La rabbia è un equivoco
- 48. Fragili orme
- 49. Lo chiami amore?
- 52. La tua primavera
- 54. Ciò che desidero

Lo sforzo

- 59. Il segreto di te
- 60. A un certo punto ti accorgi
- 62. Lo zaino
- 68. C'è un tempo per ogni cosa
- 70. Il fango e la luce
- 71. Sembriamo corpi
- 72. L'amore a metà
- 75. Tutte le mie porte
- 77. Sentire o tenere

L'attrito

- 81. Cieco pretendere
- 82. Le mele e il generoso amore
- 86. Quanta acqua vuole un fiore
- 90. La terra dei bisogni
- 92. Quel sentiero sottile
- 95. Sia fatta la tua volontà
- 101. Sì quando era no
- 102. Il silenzio e la musica
- 103. La verità di me
- 105. Ciocchi nel camino

Il salto

- 111. Salvare il cuore
- 112. Da una piccola fessura
- 115. Il muro del mio spingere
- 116. Quando fa male
- 118. Ti aspetterò alla luce
- 120. Vuoi farmi del male?
- 122. Un po' come il mare
- 124. La misura del mio amore

L'impatto

- 129. Chissà che stupore
- 130. Ci nascondiamo
- 137. Al servizio dell'amore
- 138. Ciò che ci costringe
- 140. Stare
- 141. L'emozione di te
- 144. Il pieno dell'assenza
- 145. Tu sei la notte
- 148. Il dolore esiste

La lotta

- 155. Salva la tua casa dal fuoco
- 158. I tre monaci e la tigre
- 160. Il cammino dell'amore
- 162. Amor ch'a nullo amato
- 164. Piccole ali
- 166. Peso e luce
- 167. Ti amerò per sempre
- 170. Il demone oscuro

La resa

- 179. Lo scrigno
- 184. Ama come se
- 186. Panta Rei
- 188. Smettiamo di sognarci
- 191. Il veleno nel cuore
- 194. Tieni pulita la tua mente
- 197. La strada
- 198. Sacer facere
- 204. Mi vuoi fregare?

La purificazione

- 209. Non fare agli altri
- 212. Promesse
- 214. Imparare a morire
- 219. Quante volte
- 219. Comprendere
- 220. La vasca
- 223. Il cancro dell'anima
- 223. Riceverò amore?
- 224. I demoni dell'interazione

L'accettazione

- 231. Ciò che mi sfugge
- 232. Alle soglie della notte
- 235. L'attesa
- 238. Mi verrai a cercare?
- 240. Spostarmi il cuore
- 242. I doni del dolore
- 248. Quando non sai più che fare
- 250. Vorrei il tuo bene
- 251. Se ami la bellezza

La nascita

- 255. Il sacro mistero
- 256. Somma e sottrazione
- 260. Parti dalla rabbia
- 261. Preghiera
- 262. Amare è la via
- 264. Il frutto e il contadino
- 266. Il rumore dei tuoi passi
- 268. Non possiamo scappare
- 272. Dopo ogni cosa

*In fondo solo questo ci è dato:
partecipare per un istante
a questo assurdo mistero;
poi sperare che il nostro cuore,
all'insaputa della mente,
ne colga una briciola di segreto:
un microscopico atomo
del suo indicibile infinito.
Infine,
con passi leggeri e muti,
farcì riassorbire dal buio,

stanchi e grati.*

