



Malattia & Felicità
Sostegno emozionale ed educazione
esistenziale alla convivenza
con la malattia

Bentrovato e bentrovata,
Malattia & Felicità ti offre il capitolo nr. 2
del libro
Malattia è Trasformazione,
scritto da Abheeru durante la sua esperienza
con il cancro.



INGREDIENTE Nr. 2: La volontà di cambiare

*“Per cambiare è necessario comprendere.....
Per entrambe le cose è necessario volerlo fare.....”*

R. A. Berruti

RICEVERE LA MALATTIA

Immagina un giorno il postino suonare alla tua porta: ha con sé una lettera bianca e ignota, nessuna scritta sulla busta. Hai due possibilità: puoi riceverla e aprirla con curiosità, cercando di scoprirne il contenuto e magari anche il misterioso mittente; oppure puoi rifiutarti di prenderla e di aprirla e al tempo stesso non sapere cosa conteneva per te.

La notizia di una malattia è un po' come quella lettera, non ha un mittente ma ha un destinatario... per cui viene recapitata comunque! Ovviamente a nessuno piace l'idea di essere malato o di poterlo diventare. Ma tant'è, se ti succede è proprio da lì che devi partire: devi fare di questa notizia un punto di partenza.

Provare a respingere la malattia è secondo me un approccio completamente sbagliato: spesso si sente dire negli ambienti medici (e non solo) *“lotta contro la malattia”*, *“inizia a lottare”* o frasi simili: lottare contro che cosa?

Contro una cosa che sta accadendo a me, nel mio corpo? Suona un po' contraddittorio.

Al contrario, forse la malattia è arrivata per farti vedere che hai già lottato abbastanza contro te stesso...e che non te ne eri neppure accorto. Il mio invito è di aprire e leggere la lettera e di non soffermarsi al titolo.

La malattia ha una sua forza, una sua energia carica di esperienze e messaggi che probabilmente non potresti sperimentare diversamente: in inglese per definire questa forza si può usare il termine

“*drive*”, cioè un qualcosa che ha una direzione, un’intensità e un movimento. Un qualcosa che ha caratteristiche dinamiche: non rappresenta un punto fermo e statico ma un qualcosa che si sta muovendo; qualcosa che cerca un’uscita, una trasformazione o manifestazione. E siccome una malattia si manifesta in un corpo, occorre sfruttare quelle caratteristiche dinamiche e metterle in relazione al proprio corpo e alla propria persona: per vivere l’esperienza della malattia nel miglior modo possibile è necessario saper cavalcare il “drive” e la forza di trasformazione che sono nella malattia stessa.

Ora apriamo insieme la lettera.

“Caro/a.....sono la malattia X e sono venuta per darti nuove opportunità: il fermarti e il darti il tempo di riflettere e di conoscerti meglio. Puoi pensare che le mie modalità siano un po' brusche e crude: sappi che sono qui per portarti i miei doni. Segui la strada che io ti indico e che qui comincio: potrai conoscere nuovi aspetti di te e esplorare la vita in nuove direzioni. Non sono contro di te, sono con te: per questo mi manifesto nel tuo corpo. Sappi che come ogni viaggio della vita, anche questo con me può diventare un viaggio fantastico.”

Esercizio

L’esercizio che segue serve per portare consapevolezza su alcuni nostri iniziali comportamenti che si attivano ricevendo la notizia della malattia: comportamenti che, come vedremo più avanti, possono essere controproducenti nell’affrontare quest’avventura. Completa quanto segue: datti il tempo sufficiente per osservarti, ricordare e annotare; aggiungi elementi anche in un secondo tempo, se ti succede di ricordare altro. Annota quali pensieri e sensazioni provocano in te le frasi seguenti (consiglio di utilizzare almeno una pagina per ogni frase):

- *La malattia che si è attivata nel mio corpo è un/una.....*
.....

- *Dopo aver ricevuto la notizia ho per prima cosa fatto/
pensato/detto.....*
- *Per me questa malattia oggi significa.....*
- *Ne ho parlato con.....*
- *Le persone che ho informato mi hanno detto
.....
.....*
- *Penso che vivrò quest'esperienza in modo.....
.....*
- *Penso che guarirò facendo.....*
- *Penso che non guarirò perché.....*

Alla fine dell'esercizio:

- *siediti comodo e chiudi gli occhi per qualche istante..... lascia spazio e tempo per registrare con chiarezza le informazioni che hai portato in evidenza at-traverso la scrittura.....;*
- *sottolinea poi le frasi/sensazioni che valuti negative e controproducenti per te: rileggi lentamente una ad una quelle frasi e osserva le reazioni del tuo corpo a quelle parole; osserva le immagini e gli stati d'animo associati;*
- *poi annota ed evidenzia tutti i dati che hai raccolto in modo chiaro così da poterli notare meglio quando li riprodurrai.*

Dopo questa fase di lavoro consapevole mirato ad evidenziare la tua “produzione negativa” in relazione all’argomento malattia, passiamo alla “produzione creativa e consapevole”: questa

pratica ti sarà estremamente utile per comprendere in maniera esperienziale la differenza tra le due “produzioni” e i diversi stati d’animo e fisici che generi con esse:

- *come prima cosa inventati un gesto o suono “deciso”, che chiamiamo “**Zen Stick**” (la parola Zen significa “meditazione” e la parola stick “bastone: “Il bastone della meditazione”); ad esempio l'alzare la mano destra; l'emettere ad alta voce il suono “KIAI”; il battere forte le mani oppure lo sbattere con forza un piede a terra. **Questo gesto o suono deve avere la qualità dell'immediatezza e la velocità e l'effetto di una frustata. Scegline uno e soltanto uno: userai sempre e solo quello.***
- Da oggi prendi un impegno con te stesso: ogni volta che ti trovi a “produrre negatività” e quindi ogni volta che generi frasi, pensieri, stati d’animo e stati fisici velenosi per il tuo sistema corpo-mente (come quelli che hai evidenziato poco fa), ti impegni ad applicare lo “Zen Stick”. Puoi farlo ovunque tu sia (usa l’intelligenza per eventuali modifiche del momento dettate dalle situazioni); quindi fallo!

Prepara poi quattro poster (formato minimo A4 come i fogli della stampante del pc) e scrivi a caratteri grandi e ben visibili le seguenti frasi, una per poster:

- ***La malattia mi porta nuove esperienze: non è contro di me.***
- ***Io sono fortunato perché posso fare queste esperienze con la malattia.***
- ***La malattia è ora il mio strumento di crescita personale.***
- ***La malattia è un nuovo inizio.***

Appendili in uno o più posti strategici della tua abitazione, in modo che tu li possa costantemente incontrare e leggere. Lo scopo di questo esercizio è di abituare la tua mente inconscia a vedere l'argomento malattia con neutralità e successivamente con curiosità. Per rendere il tutto più leggero e divertente puoi inventarti una filastrocca o una canzoncina usando le frasi dei poster: per la mente diventa più facile memorizzarle se tu le canticchi mentre svolgi le tue mansioni quotidiane.

In questo modo sostituiamo l'interpretazione negativa della malattia fatta dal tuo sistema inconscio con un'interpretazione creativa che include un futuro positivo.

Se il leggere le frasi dei poster o il recitarle stimola "produzioni negative"....benissimo....applica lo "Zen Stick" e continua imperterritito. Sappi che ci può volere tempo per riprogrammare certe abitudini che sono molto radicate nel tuo sistema comportamentale; ciò che può ridurre questo tempo di ri-programmazione fino a zero è la tua determinazione e fiducia nell'applicare gli esercizi.

L'INCONSAPEVOLEZZA DI SÈ

Se stai continuando a leggere significa che le pagine e gli esercizi precedenti ti hanno dato più energia e convinzione, che sono cose assolutamente necessarie per diventare padroni di sé e della situazione.

Il mio intento è di farti cavalcare la forza della malattia, di farti capire cosa questo significhi e di farti sperimentare l'incredibile occasione di trasformazione ed evoluzione personale che la vita ti sta offrendo. Affinché questo avvenga è fondamentale e necessario acquisire consapevolezza di sé.

Cosa significa?

Non è mia intenzione creare qui una scuola di pensiero spirituale, bensì di fornire strumenti pratici mirati al miglioramento della qualità di vita: su questa intenzione si basa quindi il mio tentativo di spiegare cos'è la consapevolezza.

Nel passato c'è stato un lungo periodo nel quale fumavo regolarmente cannabis: spesso durante la settimana uscivo alla sera per

andare trovare la mia fidanzata Chiara e se intuivo la possibilità di avere di lì a poco un incontro intimo con lei, allora mi preoccupavo come prima cosa di prepararmi una canna e di fumarla. Oggi penso che la mia ragazza partecipasse al rituale più per non rimanere isolata dal mio mondo che per un suo reale desiderio: inoltre il fumo non aveva su di lei un effetto così “deviante” come sul sottoscritto; credo che lei ne vivesse gli effetti più come un piacere fisico.

Io invece fumavo per allontanarmi dalla realtà, dalle responsabilità e dalle paure. Anche se a volte lo spinello che fumavo non mi faceva alcun effetto, ero diventato capace di auto-generarmi quella sensazione di “volo” e di alienazione: per cui mi atteggiavo e comportavo comunque da “stonato”. In ogni caso ero “fuori”.

“Il Berru (nomignolo con cui ero identificato nella compagnia di amici) è proprio fuori!!” era una frase che mi piaceva ascoltare: andavo fiero di quella definizione che mi veniva affibbiata e mi dedicavo per mantenerla.

Tornando a me e Chiara, dopo aver fumato la canna si faceva sesso: io mi sentivo più al sicuro se ero “fuori” ma a causa di quel mio modo di essere non potevo avere una reale connessione con lei; la qualità del nostro rapporto andò così scemando nel tempo. Ogni volta che la salutavo per rientrare a casa dovevo deglutire un forte imbarazzo e una amara sensazione di incompletezza. Lei non comunicava la sua frustrazione ma cominciava visibilmente a perdere interesse per me: nonostante percepissi questi suoi stati d’animo, imperterrito ripeteva tutti i passaggi ogni volta che pensavo di volere intimità con lei.

La povertà con cui mi concedevo a quegli incontri spingeva all’estremo la mia insoddisfazione ed esplodevo infine incazzato nero: me la prendevo con Chiara, trovando una buona ragione per incolpare lei della mia infelicità. La cosa assurda era che io ero innamoratissimo di lei e che lei fisicamente mi piaceva molto! Le mie azioni contraddicevano i miei desideri.

Ho continuato fino al punto di allontanarla da me e decidere io stesso di rompere quella relazione. Ho portato qui questo esempio per dare una mia definizione di consapevolezza: è il prendersi cura di sé, l’amarsi e il sapere fare scelte rispettose della propria

persona, del proprio sentire e dei propri desideri.

Per poterlo fare occorre però sapere quali sono questi desideri e quali i propri limiti: bisogna accendere una luce e dirigerla sulla propria vita e con quel supporto luminoso cominciare a guardare da vicino quello che stiamo facendo.

Sto compiendo azioni e facendo scelte che mi generano benessere?

Sto usando parole che mi fanno stare bene con gli altri?

Come sto trattando il mio corpo?

Quali sensazioni sto provando?

Queste domande in sé sembrano banali, ma come hai potuto vedere nella storia che ti ho appena raccontato io non me le sono fatte per anni, nonostante non fossi per nulla felice. Non ti sto raccontando nulla di speciale, quella è la condizione nella quale vive molta gente.

L'inconsapevolezza è uno stato di sonnolenza nel quale agiamo come degli automi: ripetiamo azioni senza valutarle e non abbiamo una prospettiva di vita; in questa modalità consumiamo inutilmente la nostra vitalità e ci “spegniamo” lentamente.

L'inconsapevolezza è uno stato di tossicodipendenza interiore alimentata con vecchi meccanismi acquisiti e distorti e non necessariamente legata a sostanze stupefacenti.

La consapevolezza è invece una scelta precisa e soprattutto pensata: è la decisione di conoscersi e di modulare le proprie azioni per rispettare il sé che stiamo conoscendo; questo modo di agire genera energia e crea situazioni nuove, dandoci una prospettiva di un futuro che ci piace e che ci attira.

Sottolineo come io (soprattutto nel mio periodo “spirituale”) avessi confuso la consapevolezza con il sapere. Il sapere è un qualcosa di inattivo: se vogliamo possiamo definirlo “morto”; lo possiamo usare per parlare di qualcosa e dare una buona immagine di noi; spesso lo ripetiamo nei pensieri e nelle parole ma non ci cambia la vita. La consapevolezza è attiva: è l'applicazione pratica di quello che si è imparato e conosciuto e che viene attuata nel momento presente. La consapevolezza ci può cambiare la vita.

Io a causa della mia tossicodipendenza interiore ho distrutto la relazione con Chiara e per quello ho sofferto terribilmente per un lungo periodo. Con le stesse modalità generate dalla mia profonda insicurezza avevo creato rapporti di stabile conflittualità con i miei genitori; a distanza di molti anni e fino a non molto tempo fa, ho ripetuto lo stesso schema con mia moglie Asya, e anche se in questo secondo round non usavo più il cannabis avevo comunque mantenuto integralmente viva la potenza distruttiva delle mie azioni.

La malattia mi metteva ora in una posizione di bisogno: mi faceva sentire la necessità di ricevere il supporto e l'amore dei miei cari; come potevo riceverlo se continuavo a maltrattarli e a difendermi dietro la mia aggressività?

Se li volevo vicini dovevo scegliere di cambiare atteggiamento: finalmente stavo scegliendo la consapevolezza al posto della sonnolenza e della dolorosa ripetizione.

Il ricevere e aprire la lettera con la notizia della malattia può avere l'effetto di risvegliarci dal nostro torpore ma al tempo stesso genera reazioni: se non siamo consapevoli delle nostre reazioni (e quindi delle nostre azioni) quella notizia può avere effetti devastanti. Sia per te che per le persone a te vicine la terra sotto i piedi comincia a tremare e tutto ciò che sembrava fino a quel momento certo e stabile tutto ad un tratto non lo è più.

La notizia della malattia può essere estremamente destabilizzante perché solitamente la malattia (soprattutto quando si parla di tumori) è associata alla morte: la morte a sua volta nelle credenze collettive di noi occidentali è associata ad una fine, ad un qualcosa che termina, o più in generale al perdere qualcosa. Niente di grave in questo: se ne siamo consapevoli, possiamo comprendere quelle paure e trasformarle, come vedremo più avanti; se invece non ne siamo consapevoli quelle paure fanno danni enormi, come successe a me.

La paura della morte e della perdita sono due aspetti che vengono normalmente "caricati" di negatività e costituiscono l'elemento comune e scatenante dei vari tipi di reazione che abbiamo: se cerchiamo di ignorarle o se, all'estremo opposto, ne diventiamo vittime, esse diventano il primo grande ostacolo che ci impedisce

di vivere la malattia con un atteggiamento positivo e creativo. Io le ignorai.

LA MIA STORIA

Nell'autunno del 2006 mi fu diagnosticato un linfoma di Hodgkin che si manifestò all'altezza dell'ilo polmonare destro. All'epoca stavo "vagando" nel mondo senza pensare in modo chiaro a me stesso: non senza fatica stavo cercando di ricollocarmi in questo mondo, reduce da anni di viaggi e ricerche spirituali spesi alla ricerca del paradiso perduto.

La mia confidenza e la mia fiducia nella scienza medica e nelle sue strutture erano uguali a zero: preferivo uno stregone dai poteri magici ad un medico in camice bianco. Le mie credenze contro tutto ciò che era strutturato mi portarono a tergiversare troppo a lungo con la malattia: giunto ad uno stato di malessere non più sostenibile decisi di fare la chemioterapia.

Feci una terapia di 6 cicli ABVD in regime di day hospital, durante i quali la mia unica preoccupazione era di non soffrire troppo, di finire quello schifo al più presto e di non avere più a che fare con medici e infermieri.

Solo oggi riesco a vedere come, nonostante mi trovassi immerso in una situazione abbastanza pericolosa, non mi ero mai soffermato neppure per un secondo ad ascoltare le mie paure e a mostrarmi debole. Aver paura e soprattutto dichiararla è in generale un tabù per un uomo: lo era ancor di più per me che volevo essere una persona speciale al di sopra dei comuni mortali. Conseguentemente non potevo nemmeno percepire la paura delle persone a me care, al contrario le giudicavo e condannavo per il loro (giustificato) timore.

E così tirai dritto, occhi e orecchie abbassate, senza ascoltare nessuno (incluso il me stesso che stava soffrendo); cercando di chiudere al più presto quella faccenda.

Alla fine dei cicli di chemio sembrava che tutto il linfoma fosse svanito. La mia vita non era cambiata; il mio atteggiamento era lo stesso di prima: repulsivo verso tutto e verso tutti. Forte di

quell'atteggiamento ogni cosa mi sembrava sotto controllo. Mi ero preoccupato di fare in fretta le cure: in quel delicato periodo, anziché darmi riposo e attenzioni, avevo iniziato l'impresa di aprire un negozio sul lago di Garda, operazione già di per sé difficile anche per una persona sana. Avevo aumentato il livello di sforzo nel tentativo di rientrare nel mondo in un modo più concreto, cercando di trovare pace per quelle voci conflittuali che mi perseguitavano riguardo il mio valore: seguendo l'idea che con lo sforzo le cose sarebbero andate meglio, continuavo a sforzarmi senza considerare l'entità della malattia.

Mi ero solo dimenticato di fermarmi un po' per valutare se in quella serie di sforzi io fossi felice: non mi accorgevo che stavo sorridendo sempre meno.

Dopo pochi mesi, nel gennaio del 2008, l'esito di una P.e.t. di routine evidenziava nuovamente l'attività del linfoma: la "lettera" mi giunse via e-mail mentre ero in viaggio in Indonesia, a Bali, con mia moglie e mia figlia Suriya.

Stavolta l'effetto immediato che la lettera ebbe su di me fu più drammatico, ma ancora una volta commisi l'errore di non fermarmi: fermandomi sarei stato costretto a vivere la paura della morte e della perdita in modo diretto ed efficace, ma non ascoltai nemmeno questo secondo campanello d'allarme. Al contrario ripartii subito per trovare una soluzione, stavolta dirigendo i miei sforzi verso soluzioni alternative.

Avevo il terrore di dover ripetere la chemioterapia e presi così contatto con medici esperti di omeopatia e omotossicologia, coi quali sperimentai prodotti naturali mirati al rafforzamento del sistema immunitario (che nel caso dell'Hodgkin rappresenta l'anello debole): la mia fiducia in quelle terapie era totale e il mio corpo ne beneficiò per quasi due anni, permettendomi di vivere senza disturbi fisici. Non ero però consapevole in quel periodo di nutrire ancora la paura della malattia: anche in quel tentativo di cercare nuove strade terapeutiche cercavo una rassicurazione all'esterno, senza considerare che non stavo cambiando nulla nel mio atteggiamento con me stesso e con la mia vita.

Sotto sotto con la paura continuavo a nutrire il linfoma che sembrava giocare con me (sono certo che di fronte ai miei comporta-

menti si stesse facendo delle grasse risate): lasciavo stare incombente nella mia mente l'informazione che lui era ancora attivo e pericoloso come una mina vacante e non mi preoccupavo di cercare un aiuto per la mia anima.

Ancora, nonostante quella spada di Damocle fosse pesante sulla mia testa, imperturbabile continuavo il mio crescendo di tristezza e preoccupazioni: in quei due anni ho coltivato e accresciuto una costante tensione con mia moglie Asya; ho perso in fretta l'entusiasmo dell'attività intrapresa al lago; mi sono ridotto a lavorare molto e a non avere più tempo per altro.

Nell'estate 2010, il mio amico linfoma si è stufato del mio trascurarmi come persona ed è esploso in tutta la sua potenza: l'Hodgkin non è sempre un tumore terminale, ma nel mio caso c'è stata una ricaduta e una resistenza ai farmaci, indice di "ospite" solido e convinto di restare e quindi potenzialmente non guaribile. Quando si è ripresentato lo ha fatto con una certa intensità, crescendo a vista d'occhio, oltre che vicino al polmone, anche in un punto a me visibile, sotto l'ascella destra: cresceva con determinazione quotidiana, debilitandomi velocemente.

Quando il linfoma si è ripresentato Asya era incinta del nostro secondo figlio, al quarto mese di gravidanza.

Decisi di incontrare medici e opinioni allo I.E.O. (Istituto Europeo Ocologico) di Milano e al Policlinico di Borgo Roma a Verona (due tra i migliori centri di ematologia in Italia ed Europa): come unica soluzione mi fu proposto di fare con una certa urgenza l'iter terapeutico per il trapianto autologo del midollo osseo (cioè trapianto del midollo con cellule staminali prelevate dal mio stesso sangue). Risultato, mi trovavo con una sentenza senza troppe vie d'uscita: chemioterapia ad alte dosi e percentuali di successo dimezzate.

In un pomeriggio di fine agosto, al centro I.E.O. di Milano il dottor A.A. mi stava prestando attenzione mentre gli spiegavo la drammaticità della situazione: una malattia recidiva nel bel mezzo di una gravidanza. Ascoltando le mie stesse parole accadde quello che ritengo un episodio chiave della mia vita: scoppiai a piangere e per la prima volta in tutta questa storia liberai la mia paura. Ero umano, debolmente e finalmente umano, davanti ad un

altro essere umano che con i suoi occhi rispecchiava tutta la mia insicurezza.

In quell'istante percepivo consciamente per la prima volta la paura di perdere tutto, me compreso. Realizzavo anche ciò che avrei perso morendo: gli affetti in particolare, le persone a cui mai in tutta la mia vita avevo dato veramente valore.

Vedevo che morendo avrei lasciato un'enorme lacuna nel mio vissuto relazionale, e quell'immagine non mi piaceva: non riuscivo ad accettare di poter morire lasciando tensioni con la mia compagna, spiegazioni non date alla mia bambina, non potevo andarmene senza ritrovare la mia innocenza e sentirmi libero di amare mia madre e mio padre. E poi il nascituro...chissà come sarebbe stato...

Mi rendevo conto che in quel momento la paura di morire stava accendendo la luce in una stanza poco curata della mia anima e che era ora di prendere la scopa e fare un po' di pulizia. Non mi andava di morire da uomo triste e insoddisfatto, lasciando vive le voci di vecchie lamentele e di dischi consumati e ripetuti alla noia; dischi che per quarantuno anni mi avevano detto cosa c'era di sbagliato in me o negli altri.

Non volevo morire con un ricordo povero di me e realizzavo che forse non c'era molto tempo a disposizione per azionare la scopa e ripulire il rapporto con me stesso. Volevo darmi una dignità, la dignità di sentirmi a posto con me stesso che mai avevo considerato nel corso della vita.

Vedevo il pericolo che con la mia vecchia modalità potessi nascondere il mio stato vulnerabile e così creare nuove tensioni e barricate intorno a me. Comprendevo di avere una scelta, di poter usare quella stessa paura per cambiare il mio atteggiamento e aprirmi finalmente all'amore, per me stesso e per gli altri, prima che fosse troppo tardi.

Capivo, anche questo per la prima volta, quanto fosse importante prendere un vero impegno con me stesso e soprattutto mantenerlo: per ridare dignità e amore al sottoscritto dovevo smontare con decisione le parti di me che non erano vere, che tenevano in piedi una vecchia menzogna e che erano ogni giorno il grande ostacolo alla mia libertà personale.

Per anni ho partecipato a gruppi e seminari di varie terapie e discipline con la presunzione di lavorare sulla mia persona: in verità lo facevo per essere certo di trovare un colpevole che fosse la causa del mio malessere e della mia eterna insoddisfazione. Ora ero di fronte alla signora morte che, armata di falce, sembrava non dare scampo a nessun tentativo di mentire a me stesso. Ora era chiaro: non c'era nessun colpevole ma solo un ego viziato e pigro che non voleva decidere di cambiare. Nessuno se non io ero l'artefice e la causa delle mie lamentele e della mia eterna rabbia: avevo creato situazioni che non mi piacevano nelle quali consumavo la mia vita e invece di cambiarle ci rimanevo. Incolpavo a turno qualcuno per il mio soffrire: le mie vittime preferite erano sempre state le persone che mi amavano perché il loro amore era potenzialmente pericoloso per il mio cuore barricato. In passato "uccidevo" i miei genitori: ora continuavo con mia moglie Asya. Sia chiaro, tutta questa catena di comprensioni non mirava a nessun titolo di santità o a "salvare" qualche mio legame affettivo: era una cruda e disperata richiesta di verità e onestà che la mia anima poteva finalmente gridare, in un momento in cui avevo abbassato le muraglie difensive ed ero disponibile ad ascoltare.

Non si può mai sapere prima dove la verità ci porta: scegliere la verità è un rischio e non conduce necessariamente ad azioni da prete.

Non avevo mai provato una tale intensità nel rapporto con me stesso: una solitudine necessaria e potente mi donava la chiarezza che la guarigione del mio corpo si poteva manifestare solo con un mio radicale cambiamento e che questo era guidato dall'urgenza di abbandonare comportamenti e atteggiamenti a me dannosi.

Nelle tradizioni orientali si dice che per raggiungere l'illuminazione, la realizzazione del tuo vero sé, devi morire e rinascere da vivo: morire ai tuoi falsi comportamenti ereditati dalla società e rinascere con le parole e gli atteggiamenti veramente e unicamente tuoi. In occidente abbiamo avuto Gesù che, nel tentativo di spiegare la stessa cosa, ha parlato di resurrezione (purtroppo non sono bastati due millenni alla società occidentale per capire bene il senso di quel risorgere).

Per riuscire nell'impresa ti "devi ammazzare" con le tue mani:

devi smontarti da solo e nessun guru o terapeuta lo potrà fare per te. Realizzai che tutte le tecniche e informazioni che avevo sperimentato in anni di terapie erano ora strumenti a mia disposizione. Mi tornava alla mente una frase gradita a Tarika, una terapeuta americana con cui ho lavorato in passato:

“Tu sei ora il chirurgo, il paziente e anche l’infermiere che alla fine pulisce la sala operatoria”.

TRASFORMARE LA PAURA DELLA MORTE

La forza della paura di morire è stata per me il motore del cambia-mento, ciò che ha trasformato un’esperienza fino ad allora piena di dubbi e preoccupazioni in quello che fino ad oggi è stato il mio viaggio più bello e vero. Quando ho gettato il mantello di super-man e mi sono reso conto che sì, avevo paura, allora ho cambiato radicalmente il mio atteggiamento verso me stesso, verso gli altri e verso ciò che stavo vivendo. Lì ho sentito cominciare la guarigione.

La mia storia espone un modo di reagire alla situazione (sia in positivo che in negativo) legato al mio tipo di personalità: tu così come molte altre persone puoi avere un’esperienza e reazioni completamente diverse in relazione alla paura di morire. Rimane però un fattore comune: è la forza della paura stessa.

Il modo in cui decidiamo di farla agire dipende da noi: possiamo lasciare che diventi cibo per una mente spaventata e allenata a produrre negatività (reazione) oppure possiamo usarla come carburante per dirigerci in nuove direzioni e compiere azioni per noi nuove (risposta = azione consapevole).

L’educazione che noi occidentali abbiamo ricevuto riguardo la morte ce la fa interpretare come una fine: come una drammatica interruzione; come un’improvvisa mancanza o ancor peggio come la soglia che ci porta ad essere giudicati da un ente superiore che ci condannerà o premierà. Non molto divertente né attraente! Sicuramente spaventosa.

Di fronte all’idea/notizia della morte ci è più facile per abitudine e

condizionamento concentrarci sugli aspetti dolorosi piuttosto che su una vasta gamma di bellissime situazioni che la morte stessa crea e a cui abbiamo assistito durante la nostra vita.

Spesso in prossimità della morte le persone compiono gesti per loro eccezionali: danno la carezza che non hanno mai dato; dicono le parole che non hanno mai detto; comprendono il valore di ciò che stanno per lasciare e lo amano come mai lo hanno amato prima. Nonostante queste esperienze create dalla morte siano pie-ne di gioia e anche piuttosto comuni, per qualche strana ragione è più facile pensare alla morte come a qualcosa da evitare.

La cosa più buffa è che tutti noi sappiamo che la morte è inevitabile e che spesso spendiamo un'intera vita facendo finta di dimenticarci di questo non trascurabile dettaglio.

Volendo filosofeggiare un po' in materia: hai mai notato che puoi parlare di morte solo perché esiste la vita? Hai mai notato che puoi definire "vita" quell'intervallo di tempo che viene delimitato dalla morte? Conclusione: non puoi definire l'una senza includere l'altra. La morte c'è e fa parte della vita, e la vita stessa la tiene per mano come una cara sorella: senza di lei non esce neppure a fare shopping!

In altre parole, se vivi...muori!

La malattia ci riporta a questa realtà delle cose: ci ricorda che la morte c'è e che il nostro corpo un giorno morirà.

Ci ricorda che nella vita non c'è solo il prendere, ma che ad ogni "prendere" corrisponde un perdere qualcosa.

Ci mette nella condizione di scegliere se comportarci come vittime predestinate o se agire come bambini curiosi e coraggiosi che vogliono esplorare un posto nuovo e sconosciuto: noi cavalieri della malattia vogliamo scegliere la seconda opzione e per noi quindi l'interpretazione di questo perdere/morte diventa un punto cruciale. Quindi così come abbiamo fatto con l'accogliere la malattia, diventiamo consapevolmente attivi con la paura della morte: esploriamola e vediamo di trovarne il "drive".

Come ogni paura che si rispetti, anche quella del perdere e della morte è "carica di energia" (carichissima vorrei dire!): come precedentemente accennato la storia è piena di gesti meravigliosi compiuti in punto di morte, perché?

Per assurdo il “drive” sta proprio nell’enfasi negativa che storicamente si è data alla morte. Se so che sto per perdere qualcosa di fondamentale, se so che non ho molto tempo a disposizione, se so che è l’ultima occasione e non ho alternative, allora entrerà in azione e aprirò le porte del mio cuore e della mia mente a tutto ciò che prima mi inibiva a fare o anche solo a considerare.

Per cui mio caro cavaliere...prego, entra in azione! Apri le porte della tua fortezza!

Aprile per migliorare te stesso e la qualità della tua vita da ora.

1. NON MUORI A CAUSA DELLA MALATTIA:
MORI-RAI COMUNQUE.
2. NON PERDERE TEMPO CREANDO PREOCCUPAZIONI E TENSIONI. Magari muori stasera, molto prima di quanto possa fare la malattia, inciampando nello zer-bino con la testa piena di preoccupazioni e paranoie: ti piacerebbe?!
3. Dichiarala tua paura, sentila, vivila e condividila; portala alla luce, diventane il padrone e conoscerne la forza.
4. Usa la forza della paura: morirai. Usa al meglio ogni singolo momento che la vita ti permette di vivere: scegli sempre se vuoi veramente preoccuparti o se vuoi vivere questo istante con gioia.
5. Lascia che la malattia ti restringa il tempo: lasciati disgregare la concezione che hai del tempo in tanti singoli istanti, tanti ultimi istanti, e come tali vivili con gioia.

Per cavalcare la paura della morte e della perdita è fondamentale non nutrire nessuna negatività sull’argomento; diventa quindi importante rivedere le nostre proprie convinzioni riguardo la morte e allenarsi a considerarla in un modo nuovo.

Esercizio

Completa quanto segue:

- *per me la morte significa.....*
- *per me la paura di morire significa.....*

Datti sufficiente tempo per annotare le tue credenze e successivamente:

- *rileggi una ad una le frasi annotate e osserva a quali reazioni del corpo o a quali ricordi sono associate;*
- *poi sostituisci per iscritto ogni tua convinzione o immagine negativa sulla morte con un'idea nuova e creativa;*
- *osserva come risponde il corpo;*

Prendi nota di tutto quello che vedi e comprendi in questo esercizio.

IL DESIDERIO DI MORIRE

Prima di addentrarmi nel condividere quella che è stata la mia personale esperienza riguardo il desiderio di morire, voglio portarti a conoscenza di una storia Zen che in passato ha lasciato in me una profonda traccia e ha avuto un grande significato per la mia guarigione.

Nella tradizione Zen c'è un insegnamento fantastico riguardo il percorso che l'uomo fa per trovare il suo vero sé: questo insegnamento è anche rappresentato da 10 tavole contenenti dei disegni, nelle quali appaiono un uomo e il suo viaggio attraverso la sofferenza, l'ignoto e la comprensione per arrivare alla scoperta del proprio vero sé e della gioia eterna.

Nelle tavole è rappresentato un toro. La figura del toro rappre-

senta il nostro vero sé: la nostra vera identità fatta di pura energia vitale e libera da ogni condizionamento, selvaggia, forte e piena della sua unicità. Il toro è separato da noi da una fitta selva di erbacce alte: le erbacce rappresentano la miriade di desideri, tentazioni e credenze che noi stessi creiamo e attraverso i quali la stessa mente, priva di una solida guida, si rende impegnata.

L'uomo rappresentato nelle tavole comincia il suo viaggio alla ricerca del toro: deve attraversare con fatica quell'oceano di erbacce, seguendo le impronte lasciate dal toro, fino a che riesce finalmente a scorgerlo. Una volta trovato l'animale, comincia un'altra fase del viaggio altrettanto intensa dove l'uomo deve scoprire come avvicinarsi al toro e come ammaestrarlo per poterlo domare e infine montare.

Dopo non poca fatica e perseveranza l'uomo riesce a prendere per le corna quella forte e potente bestia e cavalcandola ritorna pieno di estasi alla vita del villaggio, con un sorriso immenso sul suo volto e un fiasco di buon vino in mano per brindare a sé e alla sua gioia di vivere, libero dalla schiavitù di mantenere in sé una separazione da lui stesso. È la realizzazione finale: quell'energia pura e selvaggia ha ora un maestro (l'uomo) e insieme a lui prende la forma di una vita gioiosa e libera.

I primi 30 anni della mia vita sono stati in mano alla mente, da cui io mi lasciavo dominare senza imporre sul suo agire alcun controllo. Sono stato un gran goloso del proibito e non ho mai considerato altre vie e possibilità nella vita se non quelle dettate dalla mia mente, della quale per altro non conoscevo né immaginavo l'esistenza come entità separata da me.

Per quello che comprendevo allora, la mente ero io: e ciò che la mente diceva era quindi per me indubitabile.

Non avevo dubbi riguardo valutazioni delle situazioni, giudizi sulle persone e su cosa fosse giusto o sbagliato.

Fu solo con il primo grande schiaffo che presi nella mia vita che cominciai a dubitare di quel meccanismo articolato e perfetto. Dopo essermi separato dal mio primo grande amore ebbi un vero assaggio del dolore e intuì (senza approfondire...) quanto altro dolore mi portavo appresso, da chissà quanto tempo: come poteva accadere ciò se fino al giorno prima ero stato certo dei miei pen-

sieri e del mio agire?

Curiosamente ero stato proprio io, guidato dai miei giudizi e dalle mie considerazioni mentali a ritenere giusto interrompere quella relazione con Chiara, non c'erano dubbi: lei non stava a certe mie condizioni e la mente imbizzarrita dentro di me mi spingeva verso altre selve di erbacce, cercando di dimenticarsi di lei e non considerando le lunghe radici degli affetti.

Permisi così alla mia mente insicura di farmi agire senza "sentire" le mie decisioni e solo successivamente cominciai a provare il dolore della separazione: andandomene avevo portato con me anche i fili del nostro legame che ora erano smisuratamente allungati e tesi e provocavano un acuto dolore. Stavo imparando sulla mia pelle quanto la propria personalità sia come un animale orgoglioso e testardo e di quanto sia impegnativo fargli cambiare direzione: anche se soffrivo come un cane bastonato (bastonato da se stesso...) non trovavo la forza di essere sufficientemente umile e dire:

*"Ho sbagliato, avevo paura di perderti
e piuttosto che farmi vedere spaventato
ho preferito allontanarti: ti chiedo di perdonarmi".*

Penso che la vita abbia una sua sana regola di equità: se non sei onesto con te stesso e quindi non lo sei con gli altri, allora paghi per la tua disonestà e perché hai permesso alle tue convinzioni (ancora le terribili erbacce!) di agire al posto tuo.

Come l'omino delle tavole Zen, poche settimane dopo quella separazione cominciai a dubitare della giustezza della mente e delle decisioni che prendevo e cominciai così a cercare di capire quale forza stava agendo dentro di me e guidando la mia vita.

Quando viviamo succubi della mente e la lasciamo incontrollata a decidere per noi, siamo in verità molto distanti dalla nostra vera natura. Quando cominciamo il viaggio per andare a riconquistare la nostra vera identità non siamo pienamente a conoscenza di tutti i tipi di erbacce che noi stessi abbiamo creato e che ci troveremo di fronte in quella selva di desideri e giudizi: alcuni sono così inaccettabili che li abbiamo nascosti molto lontano, vicino a dove

pascola il toro, come a creare un'ultima invalicabile barriera che ci impedisce di recuperare l'animale.

La mente usa la nostra energia vitale per tenere viva la selva: ad ogni erbaccia corrisponde quindi anche un po' della nostra vitalità.

All'inizio il percorso può sembrare agevole, perché per ogni erbaccia incontrata e tagliata ci ritorna un po' della nostra forza vitale che, come una fresca boccata d'aria pura, ci ossigena e ci fa sentire bene, leggeri e felici: io volevo fermarmi alle prime erbacce, il golosone dentro di me si accontentava di quelle boccate d'aria pura e si sentiva arrivato. Ma non facevo in tempo a rilassarmi che la mente riprendeva ad agitarsi in me con rinnovato vigore e veemenza: percepiva che qualcuno si stava addentrando nella sua selva privata e tentava così di ostacolarmi e deviarli facendo spuntare qua' e là dal nulla nuove erbacce e cercando di mantenere vive e alte quelle a lei più vicine, tra le quali si poteva tenere attiva e farmi confondere.

La mente umana non vuole essere riconosciuta né domata e quindi non vuole che l'omino prosegua a tagliare erbacce: significherebbe per lei passare da uno stato di dominio ad uno di sottomissione. Per l'uomo che cerca se stesso è necessario affrontare questa vera e propria lotta intestina tra due forze che nascono dalla stessa sorgente e vivono nello stesso territorio.

All'omino non resta che perseverare. Non era felice prima di inoltrarsi in quella selva: non può essere felice se non per pochi attimi ora che vi è dentro. Non ha altra soluzione che proseguire e arrivare a conquistare la bestia: non ha altre armi se non l'amore per se stesso e la perseveranza di continuare, anche quando la selva è così fitta da far mancare la luce.

L'uomo delle dieci tavole Zen sa che non ha scelta: per interrompere quella lotta intestina e devastante deve arrivare al toro. Ogni erbaccia che incontravo mi procurava un dilemma Shakespeareano: la taglio o non la taglio?

Anche se sapevo la risposta rimanevo a volte per lungo tempo a rimuginare sulle due opzioni: sono passati dieci anni perché io arrivassi a poter vedere da vicino il toro e cominciare così a studiarne le movenze e comprenderlo, prima di riuscire infine, un

giorno non più lontano, a saltargli in groppa.

La mia ultima barricata di erbacce di chiamava linfoma: era il guardiano difensore più potente.

Una parte di me, pur di mantenere viva una sua vecchia immagine e la selva di convinzioni e credenze ad essa associate, era disposta ad autodistruggersi: e anche di fronte ad un'erbaccia chiamata malattia partì il dilemma, stavolta silenzioso, sul tagliarla o sul lasciarla attiva.

Ai più può sembrare assurdo, chiunque direbbe: *“Hai un linfoma, cerca di eliminarlo, guarisci al più presto!!!”*; inoltre con i mezzi che la scienza medica mette oggi a disposizione si può fare!

Per me non era solo una questione di guarigione fisica: sapevo che se ero stato in grado di creare quell'erbaccia una volta, lo potevo rifare una seconda volta, anzi una terza volta.

Il punto per me non era di spruzzarci sopra un po' di diserbante e farla appassire: il punto era di arrivare al toro e montarlo, ignorando e interrompendo definitivamente la creazione di qualunque erbaccia.

Le radici dell'erbaccia-malattia che avevo creato erano lunghe e si nutrivano della mia libertà: estirpata quell'erbaccia avrei avuto di fronte a me un toro con cui cavalcare un prato verde, infinito, pie-no stavolta di migliaia di fiori, ognuno dei quali rappresentava una coloratissima e vivissima opportunità di vita libera e spontanea.

Per mesi mi sono tremate le gambe e le mani e sono stato lì dubbioso sul da farsi di fronte al linfoma: confrontato duramente dai medici (grazie per essere stati diretti con me) sulle mie titubanze di fronte al fare le terapie e alle statistiche di guarigione poco rassicuranti, capii che era il momento di agire e fare l'ultimo salto.

Non mi sarei più preoccupato della malattia, ma di montare sul toro. Non volevo morire senza la dignità di saper controllare i miei pensieri.

Non avrei voluto vivere il mio ultimo giorno senza saper cavalcare il toro: volevo essere proprietario delle mie azioni.

Il toro, se abbandonato a se stesso, è selvaggio e lontano e privo di un significato per la sua esistenza: non possiamo usufruire di tutta la sua potenza che non ha una direzione e, anche se vive in

noi, a causa di quella lontananza ci è impossibile avere la forza che ci serve per attuare i nostri reali bisogni.

Se invece è ammaestrato, anche il toro diventa mansueto e mette la sua forza al nostro servizio e ai nostri ordini, e ci permette di realizzare qualunque sogno.

Anche se in passato ho più volte letto il libro “The Search” (La Ricerca) di Osho Rajneesh sulle dieci tavole Zen del toro, per molti anni non me ne sono più ricordato: anzi, ho permesso alla mia mente di prendere le preziose indicazioni contenute in quel libro e usarle per produrre nuove erbacce e tenermi impegnato più a lungo nella selva.

Fino al giorno in cui non cavalchiamo il toro rimaniamo schiacciati dentro di noi tra le forze di creazione e distruzione: possiamo generare all’infinito nuove idee, convinzioni e credenze; possiamo incamerare migliaia di nuove informazioni; e, con la stessa forza, possiamo usarle contro di noi.

In ogni essere umano esiste la forza della distruzione che non si manifesta necessariamente con una malattia o una fine improvvisa. La maggior parte delle persone vive senza scegliere veramente cosa vuole ottenere dalla vita: ogni volta che agisce senza sapere cosa fa, si sta lentamente autodistruggendo.

Senza contare le migliaia di volte in cui la moltitudine di esseri umani maltratta il proprio corpo, inviando anche in quel modo segnali di autodistruzione verso il corpo e segnali di resa nei confronti della mente.

Io mi spiego così la crescente infelicità degli esseri umani: siamo stati in grado di creare una selva immensa; abbiamo continuato incessantemente ad aggiungervi erbacce e crediamo che quelle ci diano la libertà. Siamo sempre più infelici perché così occupati dalla nostra selva ci siamo dimenticati del toro e di come si respira montandolo là fuori nel prato. Non ricordiamo più le bellezze che ci sono laggiù: come si ama, come si crea con gioia, come si condivide, come si può godere del semplice fatto di essere vivi.

La forza della paura di morire, così come il dolore della separazione, ci fa ricordare che ci siamo persi nella selva e che non ci è dato molto tempo per cercare la felicità. Per cui ben venga la morte con la sua potenza chiarificatrice: è il diserbante più efficace.

IL MIO ULTIMO GIORNO - UN NUOVO MANTRA

Per anni ho cercato di distruggermi lentamente. V'era in me una sorta di desiderio mai dichiarato di suicidio: come già elencato in precedenza mi sono fatto del male fisico e ho danneggiato la mia persona con regolarità, cercando poi di concludere l'opera in modo eclatante con una malattia degenerativa.

Arrivato al punto di generare un linfoma, ho compreso che quel desiderio di eliminarmi andava portato alla luce: era il momento di dichiarare chiaramente a me stesso quello che stavo tramando nelle parti buie di me, e cioè che

*“Sì, voglio distruggermi!!”, “
Voglio morire!!”.*

La risposta che ebbi a questo mio gesto chiarificatore fu significativa. Se osservate un bambino piccolo che si lamenta o che vuole ottenere qualcosa dai genitori, notate come lo possa fare senza interruzione spingendosi anche a ferirsi o a compiere gesti estremi: il bambino è cosciente che il suo agire estremo provocherà una reazione nei genitori e che questa probabilmente sarà, a lungo termine, a suo favore.

Quando io ero bambino e mia madre non ascoltava o negava qualche mio desiderio, mi chiudevo in bagno e inginocchiato davanti alla vasca imploravo singhiozzando il buon Dio di farmi morire: ovviamente lo facevo ad alta voce e poi, per essere certo che la mamma avesse sentito, andavo a raccontarglielo: *“Mamma, ho chiesto a Gesù di farmi morire...”*.

Se il genitore è forte abbastanza da non cadere nel ricatto emozionale del bambino, sa come porre le giuste domande per interrompere il giochino: la domanda diretta sugli argomenti che usiamo per generare le nostre lamentele e i nostri ricatti ha l'effetto immediato di disintegrarli.

Se, prendendo il mio caso come esempio, il genitore fosse consapevole della strategia del bimbo, potrebbe rispondere qualcosa del tipo:

*“Va bene, se proprio vuoi morire vediamo....
come pensi di farlo?”*

oppure:

“Mi stai dicendo che vuoi morire.....posso in qualche modo aiutarti ad esplorare questo argomento?”

metterebbe il bambino di fronte alla propria richiesta e alla drammaticità e pericolosità della stessa: a quel punto il bambino prende atto della sua azione ed è costretto a pensare coscientemente se vuole veramente fare ciò che ha dichiarato in precedenza.

Così io mi trasformai nel genitore zen di me stesso e mi dichiarai il desiderio di autodistruggermi:

“Vuoi giocare con la morte? Benissimo ora ti aiuto io!”

Cominciai così a praticare un nuovo mantra che confezionai specificatamente per me:

“Oggi io muoio”

Mi impegnai per un po' di giorni a ripetermelo nella mente, più volte al giorno: inizialmente venivo avvolto da un grande senso di pace e silenzio, mi rilassava molto e creava spazio nella selva dei pensieri permettendomi di vedere e comprendere meglio.

Era fantastico scoprire che, se invitata, la morte si presenta e si fa conoscere senza uccidere nessuno: a me giungeva come uno spazio infinito e leggero, estremamente piacevole e distensivo.

Praticando il mantra *“Oggi io muoio”* ero diventato io il pilota di quel desiderio imbibizzarrito e infantile di attenzioni che vagava in me senza regole: capii che come un bambino stavo ancora attuando un ricatto emozionale, ma verso chi? Non c'era più nessun genitore in carne e ossa a frustrare i miei desideri lì vicino a me! Ero io da solo a coltivare una vecchia erbaccia chiamata *“delusione”* e a provare con essa ad ingarbugliare tutte le mie relazioni, a renderle confuse.

Ero stato arrabbiatissimo tanti anni fa e, come un bambino ostinato, per molti altri anni avevo tenuto vivo in me quel sentimento rabbioso: avevo continuato a lamentarmi di quanto sbagliati fos-

sero gli altri, anche se nella realtà non c'era più nessuno a farmi incazzare o a negarmi le cose. Puoi immaginarmi impegnato a cercare di aver ragione a tutti i costi mentre sto discutendo con un interlocutore..... che non c'è..... Intanto la vita scorreva, gli altri crescevano e si amavano e io, convinto di essere nel giusto, morivo da solo soffocato da quell'erbaccia lamentosa. Grazie al mantra "*Oggi io muoio*" realizzavo che continuando alla stessa maniera mi stavo veramente uccidendo: non solo nel corpo ma nel profondo del mio cuore. Non mi stavo amando: non stavo amando gli altri, avevo isolato il mio cuore.

Con il mantra potevo ora "girare" quel desiderio di morte a mio favore e usare la forza chiarificatrice della morte per falciare via tutte le rimanenti erbacce della mente.

Sorprendentemente scoprivo anche come il mantra mi rendesse sempre più confidente con la morte, o almeno con le sensazioni che vivevo associate all'idea della morte: una parte di me desiderava conoscerla e incontrarla, dovevo ammettere a me stesso con onestà che la morte mi attirava e che quell'attrazione ora non era più generata da istinti auto-punitivi.

La volevo, volevo la morte....nella mia vita!!

Ancora adesso che lo sto scrivendo provo quella sensazione di profondo rilassamento e di accettazione della vita, sensazione che per assurdo arriva con l'accettazione della morte: la vicinanza della morte e il mio essere aperto a percepirla la presenza mi rilassavano e mi completavano.

Con un solo mantra stavo ottenendo due risultati: interrompevo le dinamiche capricciose di me bambino arrabbiato e imparavo a godere di ogni singolo momento, a respirarlo nelle cellule.

Curiosamente mi sono trovato a scrivere questo libro vicino ad un piccolo cimitero della borgata di Pazzon, alle pendici del monte Baldo: in quel periodo non avevo un ufficio fuori casa e mi serviva un posto per stare in silenzio e potermi aprire alla scrittura; decisi allora di usare il camper come studio.

Parcheggiavo solitamente il camper in uno spiazzo di quel piccolo borgo, a poche centinaia di metri da casa: giunse il periodo delle elezioni e i vigili mi chiesero di spostarlo; mi indicarono il viale antistante il cimitero come opzione per la sosta. Istintivamente

colsi il messaggio come una indicazione “divina” e quel parcheggio davanti a quel minuto cimitero di una frazione pre montana divenne il mio luogo di scrittura. Ne ero innamorato: mi piaceva la quiete del posto, i grandi cipressi, la vista che da lì si poteva ammirare; potevo uscire dal mio ufficio-camper e sgranchirmi un po’ le gambe visitando gli “amici” residenti tra le mura del cimitero. Lì ero totalmente a mio agio.

Prova anche tu ora ad utilizzare questo mantra: se hai comprato questo libro è probabilmente perché la morte si è avvicinata e si è fatta annusare anche per te, quindi tanto vale diventarne amici e rilassarsi con l’argomento.

Prima di praticare anche tu con il mantra, completa quanto segue:

- *Se oggi fosse il mio ultimo giorno farei.....*
- *Se oggi fosse il mio ultimo giorno direi a
quello che non sono mai riuscito a dire, che
.....*
- *Oggi muoio e prima di andarmene voglio mettere a
po-sto.....*

rileggi ciò che hai scritto e osserva cosa ti succede facendo l’esercizio: prendi nota.

Percepisci l’urgenza di completare le cose lasciate a metà; senti l’importanza di dire le tue verità mai dette; ricordati che da oggi puoi fare queste cose sempre: riempiti di quest’ondata di chiarezza e completezza.

Attenzione: usando il termine “urgenza” non intendo metterti alcuna pressione, non voglio spingerti a fare nulla con fretta; al contrario voglio che tu ti renda conto di quali cose in questo momento della tua vita assumono realmente importanza e che conseguentemente tu te ne prenda cura con questi esercizi.

Da questo momento, ogni volta che desideri chiarezza, ogni volta che come quel bambino ostinato ti trovi seduto davanti ad una

vecchia storia della mente e lì ti consumi, e ci passi le ore, o ogni volta che ti ritrovi a ripetere un'abitudine indesiderata, usa il man-tra. Lo puoi fare in qualunque luogo, tutte le volte che ti serve, ad alta o bassa voce.

Questo che segue era il modo per me più efficace di utilizzarlo:

- *Inizialmente pratica il mantra per una settimana, almeno due volte al giorno, per almeno dieci minuti. Io cominciai stando seduto ad occhi aperti, tenendo lo sguardo vuoto e fermo su un punto sul muro di fronte a me. In questa maniera si prende confidenza con l' "io muoio"; si allena la nostra mente ad abituarsi positivamente a quelle parole e si ha la possibilità di vedere come reagisce il corpo ascoltandole.*

Successivamente puoi applicare il mantra per disidentificarti dalle lamentele che ripeti nella tua testa: qui mi fermo un attimo per chiarire bene che non sarà la lamentela a morire e a dissolversi; bensì sarai proprio tu che muori al tuo attaccamento verso di essa.

Di chi è la lamentela che vive nella mente?

Siamo soliti identificarci con i giudizi, le preoccupazioni e tutto quanto, sia di positivo che di negativo, viene prodotto nella mente: ma siamo sicuri che tutte quelle frasi e le rispettive voci siano di nostra proprietà?

Hai mai notato come su questo pianeta, anche cambiando stato e cultura, i problemi, le storie e i giudizi che si incontrano tra gli esseri umani sono sempre gli stessi?

Hai mai osservato tra i tuoi simili che le frasi giudicanti e gli argo-menti ad esse correlate si ripetono con esattezza impressionante? E che se anche tu smetti di produrre una lamentela o un giudizio negativo, qualcun altro continuerà a farlo, a ripeterlo, proprio quello, proprio lo stesso?

Se fosse stato "IL TUO PROBLEMA", o "LA TUA LAMENTE-LA", o "LA TUA CATTIVA ABITUDINE" allora nel momento in cui non la manifesti più dovrebbe scomparire....ma così non è.

La mia comprensione a riguardo è che intorno a noi, nel cielo che respiriamo, esiste un'unica mente universale fatta da miriadi di onde radio, ognuna delle quali contiene differenti messaggi e informazioni. Esiste poi una mente umana, che si struttura in ognuno di noi a seconda delle esperienze di vita che facciamo; i messaggi, le frasi e le voci che girano nella "nostra mente umana" si sintonizzano con quelli della stazione radio corrispondente, trovando lì una loro amplificazione che interpretiamo come conferma che ciò che pensiamo è vero e reale.

Conseguentemente radichiamo un'identificazione con la mente, pensiamo che sia la "nostra" perché quell'infinità di voci viene non solo confermata dalla mente universale, ma anche ricevuta dal nostro cervello: noi le "sentiamo" come fisicamente presenti nel nostro cranio e anche per questo motivo crediamo che siano parte di noi.

Se scelgo la radio *"Io sono sfigato - tutti ce l'hanno con me - il mondo fa schifo"*, magari perché (ad esempio) era la radio preferita di mio padre e io, avendola ascoltata per anni, mi ci sono abituato e l'ho fatta mia, allora avrò continuamente a che fare con persone e situazioni che rappresenteranno quella che io credo sia la mia realtà mentale. Ripeto: sulla stessa lunghezza d'onda sono sintonizzate altre migliaia di persone; sicuramente io incontrerò molte di loro e con loro continuerò a pensare e ad agire su quella frequenza; con quelle persone darò vita alla frase *"Io sono sfigato - tutti ce l'hanno con me - il mondo fa schifo"*, la renderò reale.

Nonostante i programmi della radio prescelta siano soventemente pieni di spazzatura, con fare masochista continuiamo ad ascoltarli. Ce ne abituiamo al punto di non poterne fare più a meno: diventano parte integrante del nostro esistere; li teniamo sempre accesi, da quando ci svegliamo a quando andiamo a dormire.

E li lasciamo accesi anche quando dormiamo.....

Per distrarre quelle mie orecchie ipnotizzate e accalappiare la loro attenzione ho dovuto emettere un suono che le facesse letteralmente rizzare, un suono a cui la mente non rimane indifferente: è il suono della parola *"Muio"*.

"Muio" ha un duplice effetto: da un lato ha il potere di spaventare e fermare la mente, che è sempre seriamente occupata nei

suoi meccanismi ripetitivi; dall'altro ci risveglia al ricordo che effettivamente si può morire proprio in questo momento, e che farlo mentre siamo presi da qualche vecchia storia arrugginita non sarebbe piacevole; ci lascerebbe con un senso di delusione e di qualcosa di incompiuto.

Ecco come ho praticato il mantra per morire alle voci della radio a cui ero affezionato:

- *Scegli innanzitutto, tra le tue abitudini auto-lesive e tra le frasi giudicanti e auto-castranti da te più usate, quelle che sei solito ripetere con maggiore frequenza; quelle che hanno un potere veramente distruttivo sulla tua vita: mettile in ordine di priorità, in modo da cominciare la disidentificazione con la frase che ha più peso per te.*
- *Procedi lavorando solo e unicamente con una frase alla volta per almeno una settimana, più tempo lo fai e prima ti liberi.*
- *Alla frase prescelta aggiungi il mantra, ad esempio "Oggi io muoio....a IO NON AVRÒ MAI SUCCESSO NELLA VITA" .*
- *Trova un tuo ritmo per ripetere il mantra attivato sulla frase e fallo per almeno dieci minuti: porta attenzione a non farti distrarre dalla mente e continua senza interruzioni.*
- *Quando ti osservi mettere in atto la stessa frase auto-lesiva in una qualche circostanza del tuo quotidiano, applica il mantra nella situazione stessa, in tempo reale: sarai sorpreso di come il tuo intervento diretto con "Oggi io muoio a..." possa completamente convertire una situazione per te storicamente complicata in un momento piacevole.*

Durante tutte le varie pratiche osserva come il tuo corpo risponde stimolato dal mantra: potrai incredibilmente scoprire come esso si rilassi ascoltando la parola "*muoio*"; noterai addirittura come il corpo produca energie fresche ascoltando il mantra.

Con "*Oggi io muoio..*" il tuo corpo vivrà..... meglio di prima!

IL CONCETTO DI TEMPO: LA MORTE È UN INIZIO!

Tutti gli esercizi di esplorazione della morte che ti propongo han-no uno scopo comune: cementare la tua fiducia.

Se non ti fidi della vita, di ciò che ti succede, di te stesso e delle tue scelte ti sembrerà di non avere mai sufficiente tempo a disposizione per fare le cose che vuoi: ti sembrerà di essere sempre in uno stato di allerta e di non avere tempo sufficiente per vivere; alimenterai la paura di morire e in quel modo sicuramente non vedrai mai molto tempo di fronte a te.

Abbiamo visto come la malattia abbia il potere di accendere la luce: in questo caso la luce della consapevolezza sulla dinamica mentale relativa alla percezione del tempo.

Il tempo è un'invenzione della mente umana: per catalogare le esperienze che si vivono, essa crea un "prima" e un "dopo" che esistono in modo complementare e che escludono le opzioni "assenza" e "vuoto". Quando siamo completamente identificati con la mente e con i suoi meccanismi, cerchiamo così come fa lei di creare un "dopo" che sia continuo, il più a lungo possibile. Quel lavoro incessante di creazione di un "dopo" si genera sulle basi del passato, cioè del "prima": in riferimento ad esperienze già vis-sute visualizziamo e immaginiamo come potrà essere il domani e cerchiamo in quel modo di garantirci un domani. È questo lo stragemma che la mente attua per dare una sensazione di fiducia: "*Se mi accade qualcosa di simile ad un'esperienza che ho già vissuto e a cui sono sopravvissuto, allora sono al sicuro!*"

Il problema è che se credo in questo meccanismo e lo attuo, non mi posso mai fermare nè riposare.

Se smetto di creare un dopo.....il dopo non c'è.....

Se sono sempre impegnato a creare un "dopo", non sono mai li-

bero di viverne uno veramente nuovo: tutti i miei “dopo” saranno ripetizioni del passato e quindi quello che io credo essere il mio futuro è in realtà il tentativo di fare una fotocopia senza vita di qualcosa che ho già vissuto.

Senza il “dopo” la mente è allarmata: non sa riconoscersi in un’assenza o in un vuoto. Quello stato di allarme rimane quindi sempre attivo e condiziona il nostro ritmo di vita e le nostre scelte in modo radicale: ci impedisce di lasciare accadere le cose; ci spinge ad imporci sull’ignoto....ma l’ignoto puntualmente si presenta e, proprio perché è ignoto, si presenta in modi inaspettati come la malattia.

Prendere confidenza con la paura della morte ci allena al vuoto e ci permette di lasciare il vuoto stesso come opzione per il domani. Con la fiducia infinita che solo chi ha guardato la morte in faccia può avere, è possibile fermare il meccanismo del “prima” e del “dopo”: è possibile riposarsi e lasciare che un futuro veramente nuovo si manifesti fresco ed esclusivo per noi, come un dono speciale dell’esistenza.

Il vero futuro si manifesta senza tempo.

Il rilassamento più profondo accade in modo assolutamente naturale in assenza di tempo.

La morte non è una fine, ma la continuità della vita in una forma diversa, occorre entrare in questa modalità di visione e pensiero sull’argomento.

Se invece percepisco la vita come l’intervallo di tempo tra la nascita e la morte mie e del mio corpo (cioè tra un “prima e un “dopo”), ovviamente ogni possibile problema del mio corpo può farmi entrare in uno stato di paura: la paura che la vita stia per finire.

È questo il motivo per cui la maggior parte delle persone sane investe durante la loro vita (più o meno consciamente) una grande quantità di attenzioni, pensieri, azioni e preoccupazioni nella paura di ammalarsi, con grande piacere delle farmacie.... Se invece vedo la morte come una continuazione della vita, allora posso pensare diversamente. In tutte le culture orientali la morte non è mai stata rappresentata come un’interruzione della vita ma come un complemento: personalmente questa visione mi rilassa

molto di più che il pensare ad un'interruzione fredda e brusca. Ora mi sono perso un po' a filosofeggiare: quello che voglio farti capire è che (come abbiamo visto) la malattia è una cosa viva e dinamica e lo stesso vale per la vita e per la morte. Per cui scrivi a caratteri cubitali sul tuo quaderno:

“MORTE NON SIGNIFICA FINE MA INIZIO”.

Anzi fanne un nuovo poster e appendilo!

E per “digerire” meglio queste nuove informazioni e radicarle nel tuo sistema corpo-mente, ti invito a completare anche l'esercizio seguente:

Esercizio

- *Fai un elenco di tutte le situazioni di morte che ricordi.*
- *Per ognuna di quelle situazioni fai un elenco delle cose che pensi di aver perso con la morte di quella persona.*
- *Per ognuna di quelle situazioni descrivi l'esperienza che hai vissuto: hai imparato qualcosa? Hai provato sensazioni/pensieri nuovi?*
- *Concludi facendo un elenco, sempre per le suddette morti, di tutto quanto è successo dopo, tutto quello che ti ricordi, cambiamenti nelle persone, nuove scelte di vita ecc....*
- *Fai un'analisi finale: cosa deduci, ti sembra che quelle morti abbiano interrotto qualcosa o che abbiano creato uno spazio nuovo, dove quel qualcosa si è potuto evolve-re in una nuova forma?*

GIOCHIAMO. . . !!!

“La creatività è una medicina fantastica,: sei tu che finalmente impugni la tua mente e cominci ad usarla come una penna, per scrivere un nuovo pensiero nel grande libro del mondo ”

R. A. Berruti

Non prendiamo le cose troppo seriamente e ricordiamoci di ridere: sì, anche se l'argomento che stiamo affrontando è la morte, possiamo proporre una nostra nuova versione basata sulla creatività. D'altronde la storia teatrale e del cinema è piena zeppa di performance sulla morte, sia serie che comiche, che hanno stimolato e fatto ridere (e crescere...) migliaia di persone.

Come abbiamo visto, una sana attenzione, un pensiero gioioso o una risata producono una chimica sana per il corpo e per la psi-che: quindi mettiamoci al lavoro e scriviamo un nuovo copione sul come ti piacerebbe lasciare questo pianeta con gioia e divertimento; chissà che non diventi un film di successo.....

Qual'è il modo più felice e giocoso che riesci ad immaginarti per dire “arrivederci” ai tuoi amici e familiari?

Per realizzare la tua opera puoi utilizzare anche le comprensioni che hai avuto dalla lettura delle pagine precedenti e dagli esercizi svolti, e le informazioni che hai annotato. Per esempio, dai un'occhiata alla lista di cose che faresti se fosse il tuo ultimo giorno: dedicaci qualche istante e vedi se hai scritto proprio tutto. Covi ancora qualche desiderio segreto e inespresso laggiù nel tuo cuo-re? Forza guarda bene, senza vergogna! Esplora e se trovi qual-cosa che vuoi soddisfare nel tuo ultimo giorno di vita, aggiungila all'elenco.

Chiudi gli occhi per qualche istante e parlati usando la voce con la tua tonalità gentile: guidati ad immaginare il luogo in cui vorresti organizzare la tua festa; metti tutti gli oggetti, i colori e i dettagli che ti viene spontaneo immaginare e che sono di tuo gradimento. Addobba quel posto con sfarzo e regale abbondanza; trova la posizione per te più bella e comoda e sieditici per qualche istante in

modo che tu possa avere la visuale dell'intero locale. Poi immagina la tua figura e il modo in cui ti vorresti vestire. Puoi immaginare anche di avere un'età diversa da quella attuale; di svolgere un ruolo diverso nella vita e nella società. Immagina tutto liberamente e a cuor leggero: se ti va puoi chiedere ai tuoi amici presenti nel tuo film di aiutarti in questa creazione. Non dimenticare ...tutto ti è concesso! Qualunque cosa tu desideri o immagini di essere ricorda che è il tuo ultimo giorno: vivilo come un re che si gode la sua cerimonia d'addio a questo mondo. Puoi adesso creare gli invitati: invita tutte le persone care che hai incontrato in questa vita e anche quelle che hai odiato ma al tempo stesso pensato molte volte. Ora che tutto il set up è pronto, comincia il tuo film. Immergiti in esso: le musiche, le danze, gli scherzi e le lacrime dei saluti, le scorpacciate dei desideri poco assecondate, tutto quello che vuoi tu. Fai che sia la tua festa più bella! Non pensare prima a ciò che accadrà. Permetti che con tua grande sorpresa accadano cose inaspettate; fidati che saranno visioni mandate dalla tua anima, perché all'anima piace giocare e fantasticare. Saranno visioni di guarigione.

IL MIO FILM D'ADDIO

Il mio "film testamento" è stata l'opera d'immaginazione creativa più barocca, ricca, colorata che io abbia mai concepito: ogni volta che ci ripenso e la rivivo mi riempio di un'energia frizzante e vivissima.

L'ambiente in cui vedevo il mio film d'addio era l'interno di un castello medievale. Io ero una figura importante e potente, vestita in modo sfarzoso con un abito color oro e porpora e un colletto di pelliccia; la stanza dove si svolgeva la festa di saluto era un grande salone con pavimenti fatti da larghe assi di legno marrone scuro, lampadari enormi di cristallo con mille candele e tendaggi di tessuto corposo e vellutato posti su enormi finestre a struttura metallica.

C'erano pochi mobili, anch'essi in legno color marrone e c'era

molta, molta gente, la maggior parte della quale riuscivo a ricordare di aver incontrato nel corso della vita. Io ero piuttosto vecchio: il mio corpo evidenziava segni di usura data dal tempo ma mi sentivo molto lucido ed energico. Sapevo di dover morire dopo quella festa e ciò mi faceva vivere quei momenti in uno stato di curiosità ed eccitazione, come in una seconda breve giovinezza.

La vita mi aveva fatto attraversare tanti monti e tante valli e soprattutto, in prossimità della sua fine, mi aveva costretto a conoscere l'umiltà: a me personaggio potente, che per anni avevo potuto ordinare tutto quanto desideravo ai miei servitori e avevo potuto ottenere ogni cosa senza troppo badare alle modalità con cui agivo, veniva offerta l'umiltà.

La paura di perdere il potere mi aveva lentamente isolato: in quella solitudine mi aveva consumato, facendomi vivere gli ultimi anni nel sospetto e nel timore. Da uomo potente e ricco mi ero trovato a vivere chiuso in una stanza semibuia per la maggior parte delle mie giornate: incontravo solo una coppia di servitori di cui ancora mi fidavo e temevo di poter morire da un momento all'altro.

Durante uno di quei giorni in cui mi rodevo nell'anima, incontrai casualmente il figlio dei miei servitori: per qualche ragione era riuscito ad intrufolarsi oltre le mura che contornavano il mio giardino e che io ritenevo come l'ultimo sicuro baluardo della mia difesa personale, tant'è vero che vi avevo posto tre turni di guardie armate a sorvegliarle.

Incuriosito dal bambino mi avvicinai e vidi che stava giocando con una lucertola morta; con il viso pieno di innocenza, rivolgendosi a me come al suo più caro amico disse: *"Prima era viva, ora è morta....secondo te ritorna viva?!!!"*.

Quella frase ebbe su di me l'effetto di una lancia conficcata nel petto: sgretolò in mezzo secondo l'armatura delle mie paure lasciandomi nudo e sproteetto; portò con sé un messaggio che venne consegnato al mio cuore: *"Il tuo corpo morirà!!"*.

Sconvolto ebbi l'impulso di correre subito al sicuro dentro la mia stanza semibuia ma le gambe non risposero: volevano rimanere lì a contemplare la neutralità e la curiosità di quel bimbo di fronte all'animaletto morto che teneva in mano. In un istante la mia

fronte si aprì come una finestra e in essa cominciarono a svolazzare migliaia di immagini delle persone che avevo incontrato e spesso maltrattato nella mia vita.

Ogni figura reggeva in mano un dono ma non me lo dava: tutte si disposero di fronte a me; erano centinaia e aspettavano un mio gesto.

Ancora scosso da quel momento rivelatore, in assenza del rigido controllo della ragione, chiamai subito i servitori e diedi precise istruzioni per organizzare una grande festa.

Arrivò il grande giorno in cui sarei finalmente uscito dalla solitudine. Durante la festa feci il gesto richiestomi da quelle persone che, come in un sogno, mi erano apparse: scesi dal trono e umilmente andai a chiedere la benedizione e il tocco da ognuna di quelle persone che avevo deciso di invitare. Mi portavano il dono dell'amore e della semplicità e per prenderlo ero dovuto diventare un re nudo, nudo come un bimbo appena nato. Ogni incontro con i loro occhi accendeva la fiamma di un antico ricordo: mio padre, mia madre, gli amici d'infanzia, gli amici che avevo abbandonato malamente, le donne che avevo amato, le donne che avevo maltrattato, i miei nonni, i miei figli, i servitori, i soldati, i rivali e i nemici.

Ogni sorriso lanciava quella fiamma nella sala e la illuminava di scintille che, come pedine di un domino infinito, scatenavano i musicisti e i cuochi e le danzatrici. Ogni incontro accendeva una danza, una risata selvaggia, un abbraccio.

La sala si trasformava progressivamente in un gioioso delirio, in una festa di vita. Io mi trovai avvinghiato tra un mucchio di corpi nudi tra i quali riconoscevo tutti gli amici maschi a me cari; non si trattava di un'orgia, non era nulla di perverso né sessuale; era solo la mia intensa volontà di amore, contatto fisico e calore con gli uomini.

Come in una lotta greco-romana, senza vincitore né vinti ci abbracciavamo e lasciavamo, ci massaggiavamo i piedi e ci ringraziavamo a mani giunte per quella umana fisicità.

Ci stringevamo reciprocamente l'un l'altro, trasmettendoci tutta l'insicurezza che in tanti anni di vita avevamo tenuta nascosta dietro gesta e parole che apparivano solide e sicure; ognuno accoglieva quel tremore risvegliato nell'amico,

e il semplice riceverlo lo trasformava in amore e umana comprensione.

Comprensione che non necessitava di parole e di cui ero assetato. Intanto ricchi e poveri facevano l'amore nudi tra chi a piedi scalzi saltava e cantava e beveva vino.

La sala era diventata lo specchio di tutti i miei desideri e del mio ideale di felicità: un lato del locale era occupato da persone che invece desideravano stare sole e che silenziose rispettavano ciò che accadeva intorno a loro rimanendo assolutamente imperturbabili.

Dopo ore di baldoria, lacrime, abbracci, silenzi e saluti d'addio, quando il mio corpo fu stanco tutti istintivamente divennero silenziosi colmando l'atmosfera di un regale rispetto. Tante mani presero il mio corpo e lo adagiarono su un letto coperto di fiori bianchi e lilla; tante mani si appoggiarono delicatamente sul mio corpo e con dolcezza lo scioglievano, lo trasformavano in milioni di particelle di aria luminosa.

La gratitudine inondava il mio cuore, piangevo lacrime di gioia e ringraziamento e andandomene dal mio vecchio corpo le facevo piovere su tutti loro nella sala in segno di apprezzamento. Fu la festa più bella della mia vita.

Mi diede la comprensione che diventò la madre della mia trasformazione: aprirmi all'amore anche verso gli uomini.

Puoi rileggere e giocare con il tuo film d'addio per tutto il tempo che vuoi, tutte le volte che vuoi. Ogni volta che lo vorrai riprodurre si presenterà sempre nuovo e con tante diverse sfumature, per ricordarti ancora che è solo con la dignità dell'umile che un uomo si può avvicinare consapevolmente alla morte: che con quell'umanità ogni uomo è un re. Se decidi di essere ricco di amore e di consapevolezza per te stesso tu sei un re; se sai scendere dal trono della tua personalità e chiedere aiuto, se sai andare a chiedere scusa e a donare ciò che è a tua disposizione per la causa di qualcun altro, allora sei un re veramente speciale e unico.

