



Comunità di Caresto Libertà e condizionamenti nella vita di coppia. 1

Non farti del male

C'è un messaggio fortemente liberante e utile che abbiamo attinto meditando un testo di Anselm Grun, il quale riprende un tema sviluppato da un grande Padre della Chiesa san Giovanni Crisostomo (vissuto nel quarto secolo nell'Asia Minore, oggi Turchia), ma sembra che il primo ad aver sviluppato questo messaggio sia Epitteto, filosofo latino. L'affermazione più stupefacente è che **"nessuno può essere ferito se non da se stesso"**!

* Se noi guardiamo superficialmente alle nostre sofferenze, non ci sembra che siamo noi a crearcele; ma ci sembra chiaro che provengano dagli altri o comunque da situazioni fuori di noi. Qualche esempio: soffro perché il mio coniuge mi fa star male, o perché è un insensibile ed egoista; soffro perché il mio vicino o la suocera è invadente; soffro perché il principale mi ha degradato o cacciato dal lavoro; soffro perché mio figlio non è come io avevo pensato, perché non riesco a realizzare il mio sogno, perché ho paura della morte; perché ho avuto un incidente, un lutto: tutti fatti che io non ho certo cercato; mi piombano addosso come da fuori.

Però, se guardiamo meglio dentro noi stessi, ci accorgiamo che i fatti possono provenire dagli altri (o sono causati fuori di noi), ma la sofferenza che noi proviamo per quei fatti non proviene tanto dalle azioni degli altri, ma perché in quelle ferite... in un certo senso.... ci mettiamo la nostra parte.

Questa distinzione è molto importante anzi essenziale. Non si vuol dire che la sofferenza sia colpa mia o che non ci sia responsabilità negli altri o nella società. Non posso e non devo prendermi le colpe di tutto. L'interessante di questo messaggio non è quello di stabilire le colpe, ma quello di liberarmi e soffrire meno.

Infatti, se capisco che per una difficoltà non posso farci assolutamente nulla, mi sento incastrato; se invece uno mi dice che ho le possibilità in mano per liberarmene, sono contento e lo ringrazio.

Proviamo a procedere analizzando alcuni aspetti.

Non è difficile costatare che una parte di sofferenze nascono con le nostre paure riguardo al futuro o con l'immaginare che gli altri ci faranno del male o perché condizionati psicologicamente da certi fatti del passato che ora non esistono più.

Esempio: **se uno ci tiene tanto all'opinione degli altri o a quello che la gente pensa**, soffrirà molto semplicemente per il timore che certe cose si vengano a sapere. In questo caso sembra che la sofferenza provenga dagli altri; ma in realtà è perché noi siamo succubi della opinione pubblica (compresi gli amici, parenti, familiari ecc..). Una persona che si libera dalla schiavitù degli altri, si libera anche dalle paure; e sente meno la ferita o più facilmente riesce a guarirla.

Molti pensano che sia necessario eliminare in qualche modo l'altro che crea il problema (il vicino, la suocera, il nemico, il principale: cioè colui che riteniamo sia responsabile della nostra sofferenza); che sia sconfitto dal tribunale o debba andare in Australia. Altri si augurano che l'altro si converta (e magari ci pregano su.. sperano in un miracolo!); un coniuge ritiene assolutamente necessario che l'altro lo capisca.. finalmente o che il figlio cambi strada; o che il mondo cambi.... Tutte soluzioni che sono in parte sbagliate moralmente, altre molto difficili da realizzare, se non impossibili. Ammesso pure che la colpa sia tutta dell'altro (mentre spesso c'è una componente consistente di me che mi sento vittima), anche in questo caso io sono davanti a una scelta: posso continuare a piangere ed essere triste perché la situazione non cambia o l'altro non cambia; **oppure posso cercare un'altra soluzione più alla mia portata e più giusta. Posso cercare di cambiare me stesso; cioè lavorare su di me per riuscire a non sentire più la mia dipendenza dagli altri e quindi liberarmi dalla sofferenza.**

Non si tratta di prendersi le colpe e abbassare la testa, ma di impegnare se stessi a cercare una soluzione diversa.

Quante volte all'interno delle famiglie succede che lui o lei tenta di cambiare l'altro, ci si aspetta che modifichi il suo caratteraccio; si fa di tutto per cambiare quella situazione familiare penosa; ci si aspetta che arrivi una situazione diversa.

Quanti genitori si sfogano con rimpianto e tristezza "Ho fatto tutto per i figli e adesso come mi trovo? Ho sacrificato la mia vita per te e tu mi ricambi così?"

Da dove proviene la tua sofferenza? Apparentemente è legata a fatti che sono fuori di te, ma in realtà la sofferenza nasce dal modo con cui tu hai affrontato le situazioni.

Se io mi aspetto da mio figlio il regalo per il compleanno, se mi sono sposato convinto che il mio partner certamente mi farà felice e baderà a me e non mi farà mai mancare nulla, io posso rimanere deluso, ferito e dare la colpa all'altro, ma in realtà io **non dovrevo assolutamente coltivare quell'aspettativa-pretesa.** La sofferenza sembra provenire dall'altro, ma a guardarci meglio forse io mi sono ferito. Sì, il fatto proviene dall'altro, ma la sofferenza che io provo per quel fatto dipende da me. Un altro, per esempio non ci soffre come avviene a me; oppure in un'altra circostanza

forse la cosa non mi avrebbe fatto né caldo né freddo!

In effetti molto spesso noi diamo agli altri un potere enorme, eccessivo: molto spesso noi dipendiamo dagli altri, dalla loro opinione e dal loro applauso, siamo diventati schiavi senza accorgerci; essi perciò possono renderci infelici. Ma glielo abbiamo dato noi questo potere. Noi abbiamo venduto la nostra felicità; da quel momento dipendiamo dagli altri. In realtà noi potremmo star bene ugualmente, ma ormai abbiamo creduto che non possiamo essere felici se non con il consenso, la stima, l'applauso della gente, della TV, della medaglia. **La spada per ferirci gliel'abbiamo data noi; ma possiamo togliergliela.**

Come? Cominciando a credere e a mettere al primo posto non la gente, il mondo, il successo, il potere, ma mettendo al primo posto Dio, i suoi valori; mettere al primo posto la mia/nostra anima. Questo non significa che io devo chiudere gli orecchi alle voci degli altri (vicini e lontani) e ascoltare soltanto me stesso o soltanto Dio. Perché spesso Dio si serve proprio degli altri per offrirmi le sue buone ispirazioni; e io cresco in conoscenza, giudizio e sviluppo della personalità proprio grazie al confronto con gli altri. Quando Dio ha creato la donna come un aiuto all'uomo ("che gli fosse simile", o meglio che gli stesse di fronte) è perché l'essere umano ha bisogno di chi gli fa da specchio. L'altro non è un mio nemico ma un aiuto, un libero dono. E, finché siamo nello stile della vera libertà e del vero amore, tutto va bene. Il negativo subentra quando nasce la dipendenza, il condizionamento. **Io non posso dipendere dagli altri; l'altro non deve essere un condizionamento, ma una risorsa.**

* Molte volte non posso cambiare il mondo fuori di me (il padrone che mi lascia senza lavoro, il vicino fastidioso, il marito o moglie con quei difetti insopportabili, la società e la gente....), **ma posso cambiare me stesso.** Gli altri possono portarmi via il denaro o la casa, ferire il mio corpo: ma non hanno il potere di cambiare la mia testa e impedirmi di essere libero. Possono mettermi in prigione, ma anche lì posso essere libero nell'animo; molto più libero e felice di tanti altri che non sono liberi nell'anima e quindi sono infelici.

* **Questo esige un mio coinvolgimento:** mi metto in gioco per creare cambiamento. Questa è una possibilità enorme: sì perché questo dipende da me, con la grazia di Dio ovviamente. che Egli non mi fa mancare. Anzi questo consiglio proviene proprio dalla sua Parola, dalla Bibbia. E se non sono solo, ma sono in coppia, ho un grande dono nel coniuge che mi incoraggia a rafforzare me stesso, esprime fiducia verso le mie possibilità. E' vero che questo non è facile: ci devo lavorare su, ma finalmente è alla mia portata. L'obiettivo non sarà quello di imporsi un severo ascetismo (come in certe scuole orientali) per raggiungere una specie di impermeabilità alle ferite che ci vengono dall'esterno; una spessa corazza che ci difenda, un allontanarci dal mondo... Questa strada, oltre che molto difficile, finisce per farci vedere la vita con un occhio non cristiano: il mondo fisico e la gente saranno percepiti come un elemento ostile da cui difendersi; accentuerò la paura e la difesa anche dagli altri; non si produce

amore ma distacco e menefreghismo; penso a non soffrire, non penso ad amare. L'elefante che, sicuro della sua intoccabilità e della sua pelle dura, non si cura degli altri, tira dritto per la sua strada, non è certo l'immagine del cristiano. Inoltre la salvezza non verrebbe da Dio ma soltanto dal titanico sforzo personale.

La strada non può essere questa, ma un'altra, appunto quella di sviluppare dentro di noi il vero Amore che è Dio (=Agàpe); fare tutto per l'amore di Dio e la gloria di Dio, non per finalità meno nobili come sono i condizionamenti propri (successo, esibizioni, apparire importante..) o il condizionamento degli altri. (1 Cor. 3,2 nessuno ponga la sua gloria negli uomini. - Salmo 115 "Non a noi, Signore, non a noi, ma al tuo nome dà Gloria",

* Molti dei nostri conflitti interiori nascono inconsapevolmente da qualche desiderio irrealizzabile, da qualche paura che spesso vorremmo nascondere anche a noi stessi. Questo conflitto interiore, come dice Buber, ci fa vivere nella 'menzogna' e non ci fa sperimentare la gioia di vivere. Egli dice: "Ogni conflitto tra me e i miei simili deriva dal fatto che non dico quello che penso e non faccio quello che dico... Con la nostra contraddizione e la nostra 'menzogna', aggraviamo le situazioni conflittuali e accordiamo ad altri un forte potere su di noi fino al punto che ci riduciamo in schiavitù".

Come uscire da questa situazione? Per esempio: rinunciando a considerarci perfetti e impeccabili (!), saremo finalmente noi stessi, saremo liberi e non chiederemo agli altri di colmare i nostri bisogni; potremo scoprire che non siamo sempre così buoni, intelligenti, amabili; non casca il mondo se ammettiamo questo: siamo umani non angeli o statue. Il valore dell'uomo oggi è misurato dal suo apparire, che ci porta a mostrare e a raggiungere quel modello che i media e la gente ci chiedono. Ci porta a voler essere sempre più 'speciali', ma questo ci porta anche tanta fatica nel sostenere questo ruolo e a nascondere la paura di non essere all'altezza.

E' importante ritornare ad amare se stessi con umiltà (humus, terra, con i piedi per terra, realisti; senza sognare la luna!); dare il giusto peso alle nostre mancanze e apprezzarci per quello che siamo; cercando di valorizzare le 'caratteristiche' della nostra personalità. Solo così faremo pace con noi stessi e non avremo più paura di mostrarci così come siamo. Finché non scopriremo la verità su di noi (chi siamo, quali potenzialità abbiamo, quali sono i nostri limiti...) non noteremo nemmeno le nostre risorse. Dovremo cercare di vedere chi siamo veramente, quali sono anche le nostre debolezze e illusioni, che cosa ci spinge talvolta ad accusare, aggredire, manipolare; che cosa ci priva della verità e ci rende infelici.

Finché non cercheremo questa verità su di noi, saremo sempre inquieti, fragili, superbi. Quando non crediamo in noi come siamo o quando non ci conosciamo, abbiamo bisogno della nostra maschera. **Solo la Verità ci rende liberi e saremo autentici.**

La felicità non sta in ciò che si raggiunge, ma nel trovare armonia con se stessi. Dio è questa armonia; Dio abita dove lo si lascia entrare.

LAVORO PERSONALE E DI COPPIA

Quanto io (o noi due in quanto coppia) siamo condizionati dall'opinione degli altri, della gente, della moda, degli amici, dei nostri parenti?

Che cosa ci succede di fare in queste circostanze?

Come cerchiamo di vincere questa 'sudditanza' verso le persone?

Che significa concretamente in queste situazioni "cambiare se stesso" oppure cambiamo noi (come coppia)?

N.B. E' importante partire da sé e guardare dentro il proprio animo; il rischio infatti è quello di dire all'altro ciò che l'altro dovrebbe fare o cambiare. Questo annullerebbe il buon risultato che si spera di ottenere.