



Comunità di Caresto

Libertà e condizionamenti nella vita di coppia.2

Le 'non-verità' e i condizionamenti producono sofferenza

La Bibbia più volte evidenzia momenti in cui il popolo o le persone sono ingannate; pensano di ottenere o raggiungere il meglio, invece ottengono il peggio. Nel libro di Esodo 32, 1 seg. si ricorda la grande tentazione (inganno del popolo ebraico nel deserto): costruirono un vitello d'oro e dissero "questo è il tuo dio: dipendi da questo!". Scelsero un dio facile e comprensibile (per quei tempi); copiato dalle genti vicine (era il simbolo della fertilità). Per ottenerlo dovettero fondere tutto l'oro che avevano. Quel dio non li aveva arricchiti, ma impoveriti, li aveva condizionati (allineati) alle opinioni degli altri. Il Dio di Mosé aveva promesso di farli liberi e superiori agli altri popoli. Ma essi scelsero di diventare come gli altri!

Un'altra famosa tentazione (inganno) è descritta in Genesi cap. 3; il tentatore, travestito da serpente, solletica l'ambizione dei progenitori "Sarete come Dio!". Lei vide che l'albero era gradito agli occhi, desiderabile per acquistare saggezza.. ne mangiò.. Allora si aprirono gli occhi di ambedue e si accorsero di essere nudi".

Illusione - delusione!

* Abbiamo già notato come certe sofferenze provengono dal fatto che noi in qualche modo ce le siamo andate a cercare o comunque dipendono da certi condizionamenti che abbiamo; da certi atteggiamenti mentali errati. Vogliamo continuare l'analisi di questi condizionamenti che derivano da false concezioni, da miraggi che non contengono verità, che illudono e quindi deludono. Tutto questo per decidere poi come rettificare le nostre convinzioni e comportamenti, seguendo il detto di Gesù: "la verità vi farà liberi".

1. Certe volte noi incontriamo sofferenze che in realtà sono piccole, ma noi ci sofferiamo tanto perché le vediamo o le rendiamo grandi; oppure incontriamo sofferenze che potrebbero durare uno o più giorni, ma noi le facciamo durare in eterno (a causa del carattere che abbiamo o di certe idee che ci siamo fatti). Ciò

dipende dal motivo che noi non soffriamo a causa degli eventi, ma dall'idea che ci siamo fatti degli eventi.

* Posso guardare la mia condizione di povero con sentimenti di rabbia e di contestazione, oppure no. Dipende da come io concepisco l'importanza del denaro. Se ci penso bene, la mia infelicità non dipende dal numero dei soldi, ma dall'idea che io ho dei soldi. Diceva giustamente Seneca, filosofo latino: se la povertà è accettata con gioia, non è povertà. Il vero povero non è chi ha poco, ma chi non si accontenta mai; perché sarà sempre un infelice, anche se avrà molto. Se io ho un rapporto sereno con il denaro, non sarò invidioso nel vedere che il mio vicino è molto ricco; né mi sento infelice perché non sono come lui.

* Che idea di morte ci siamo fatti? I santi, che la pensavano come un trapasso da una vita inferiore a una superiore, ne avevano meno paura; san Francesco la chiamava 'sorella morte'.

* Se il figlio è tenuto legato a sé con un amore possessivo, questo attaccamento ingiusto produrrà due gravi danni: uno nel figlio che faticherà a liberarsi quando sarà il momento di andare per la sua strada o forse non si realizzerà mai con conseguente infelicità; uno nel genitore che piangerà eccessivamente per le libere scelte del figlio o perché il figlio se ne va!

* Un crac finanziario può portare alla disperazione e al suicidio se non si riesce a dare una risposta convincente: "Come potrò essere felice senza quel tenore di vita che avevo prima; come potrò avere dignità; per me la vita non ha più senso....".

* La rottura di un vaso, la morte di un gattino può produrre poco o tanto dolore: dipende da quanto ci sono attaccato: "quel vaso rappresentava tanto per me!"

* Inquietudini fino a veri tormenti, possono venirci da illusori modelli di vita che producono schiavitù, oppure illusioni (che poi portano a delusioni quindi sofferenza). Occorre saper vedere la realtà esterna con libertà e senza cupidigia e avidità; senza le pretese; senza le aspettative. Non sono le cose o la gente a riempire la mia anima. Quando lei ci tiene così tanto all'ordine della casa (il suo ordine), allo stile dei vestiti e dell'apparire, quando lui ci tiene così tanto ai suoi progetti (i suoi!), alla sua macchina, all'apparire, quasi invidiato dai suoi amici, può succedere che scattino aspettative, illusioni non sempre appagate; succede che qualcosa può andar storto. Allora si dà la colpa a ciò che ha creato inciampo o errore. **Forse l'errore c'era prima: non abbiamo messo al centro l'amore, ma la vanità, il senso di superiorità, l'apparire...**

Dobbiamo aiutarci, anche col dialogo di coppia, reciprocamente, a **capire ciò che ci produce illusione** (in oriente si chiama 'maya' il demone che inganna, illude e delude). Chi intraprende un cammino basato su convinzioni false, non può dire che è colpa degli altri se inciamperà o se sarà infelice. Dovrà riconoscere: "Ho sbagliato a credere a questa non-verità; devo toglierla dalla mia vita; devo basarmi su verità vere, non su

quelle false". **Questo è un cammino di liberazione. "La verità vi farà liberi".** Cristo ci rende liberi appunto perché ci porta a scoprire ciò che ci rende schiavi. Per il Cristianesimo il peccato infatti è la più grande schiavitù, per questo ci propone una via di liberazione che si chiama ordinariamente 'conversione', cioè **cambiamento interiore.**

2. - A causa dei nostri schemi mentali ci auto-convinciamo che quello che osserviamo nella nostra vita è una realtà oggettiva, mentre in molti casi siamo noi stessi che la costruiamo. Come quando diamo troppo credito alle voci interne che derivano dal nostro personale modo di interpretare la realtà: finiremo per fare in modo che le cose vadano proprio così. Avremo degli atteggiamenti che avvaloreranno quel nostro schema; diremo che la realtà è accaduta da sé, mentre l'abbiamo provocata noi. Chi vede fantasmi, chi ha paura del gatto nero, chi, leggendo l'oroscopo pensa che oggi qualcosa gli andrà storto.. molto probabilmente qualcosa gli andrà storto: ma sarà stato lui stesso a provocarlo o comunque a convincersi che qualcosa è accaduto. Chi dice "nessuno mi ama", probabilmente lui stesso è diventato poco amabile; è diventato più arrabbiato, pessimista, sgraziato... Gli altri staranno alla larga non tanto perché sono cattivi, ma perché lui ha contribuito a creare una situazione negativa verso se stesso.

Chi dice "Non valgo niente", finirà per pensarlo davvero e non riuscirà a tirare fuori da dentro di se le capacità che ha, perché si è convinto di non averle.

Anche qui il problema o la sofferenza sembra che venga da fuori, ma in realtà è causata da se stesso e dai propri schemi mentali.

3 - Un' altra non verità è quando uno si sente costantemente al banco degli imputati. Molti hanno bisogno di cercare le colpe, di chi è la colpa. ("Sono infelice per colpa sua; se lui mi volesse più bene; se migliorasse...") Oppure cercano continuamente di colpevolizzare se stessi, danno la colpa alla propria sfortuna; sono inquieti e infelici; hanno bisogno costantemente di giustificarsi di fronte agli altri o a se stessi. Questa è una continua fonte di auto-sofferenza.

4 - La cultura di oggi parla di libertà; ma spesso si sottintende un concetto falso e dannoso: cioè libertà sarebbe fare quello che mi piace, ma questo non è vera libertà. La vera libertà è la possibilità e capacità di scegliere il bene. Quando uno sceglie ciò che gli fa male, certamente è condizionato da qualcuno o qualcosa; perciò non è libero: come è il caso delle tossicodipendenze, o il caso più clamoroso come il suicidio.

Molte volte il mondo, solleticando quello che ci piace (falsa idea della libertà), finisce per renderci prigionieri e quindi infelici. **C'è differenza tra il piacere e la gioia.** Il piacere si compra, non è sempre disponibile, dipende o dai soldi o dagli altri o da tante circostanze. **La gioia invece è un dono che Dio ci dà gratis; certo col nostro impegno; dipende da noi.** Chi insegue il piacere come fine ultimo,

difficilmente sarà una persona libera. Un tossico, una persona incapace di frenare i propri istinti, o peggio un viziato che pensa di fare sempre quello che gli piace difficilmente sarà felice; avrà una continua inquietudine; perché è schiavo del piacere; non conosce la gioia.

La gioia è nella gratuità (fare le cose senza aspettarsi il contraccambio); è **nell'amore** (fare le cose con amore e per amore); è **nella libertà** (cioè non fare per obbligo, mugugnando o costretto, ma come atto della mia scelta); è **nel servizio** (procurare gioia o sollievo ad altri.. come dice la Bibbia "C'è più gioia nel dare che nel ricevere"..); è **nella condivisione** (quando c'è gusto a partecipare ad altri le proprie esperienze, fare insieme, gioire insieme, piangere insieme...). Quando si condivide la gioia, si fa contento l'altro senza impoverire chi dona la sua gioia... **La gioia** è andare a letto sereni la sera; è **avere la pace nel cuore**. Il semplice, materiale piacere è collegato al corpo ed è causato da qualche stimolo ed è quindi passeggero, volubile: da solo non può donare la gioia.

5- Un'altra non verità è pensare che la vita e la felicità dipende dai beni che si hanno. L'infelicità infatti non è proporzionale semplicemente ai soldi, al benessere, al successo ecc. (anche se in parte questo è vero, ma solo in parte). C'è un'altra variabile importante che non si considera: il desiderio, l'aspettativa. In altre parole se io possiedo mille, posso essere felice o infelice; dipende: se desidero meno, forse sono felice; ma se desidero di più posso essere molto infelice. Un'altra persona che si aspetta dalla vita 100, può essere felice per avere cento; e può essere certamente più felice di quello che ha mille, ma ne desiderava molto più.

Oggi molti non sono più felici dei nostri nonni, che pure avevano minor benessere; perché la variabile non dipende soltanto dalle possibilità economiche, ma anche dal desiderio. **Anche su questo punto ci accorgiamo che siamo chiamati a lavorare su noi stessi e non soltanto a impegnarci verso l'esterno.**

6- Un'altra fonte di infelicità è dimenticare che questa (questo nostro caro mondo) non è la nostra patria. Per quanto cercheremo (giustamente!) di migliorare la situazione nostra e migliorare il mondo, dobbiamo essere coscienti che il Paradiso non è qui.

Lo dovrei sapere che la lunghezza della mia vita non dipende da me; non devo meravigliarmi che possano capitare malattie, disgrazie, vecchiaia e morte. Lo devo sapere (diversamente sono proprio un illuso) che le cose del mondo come il successo, la bellezza, il denaro possono essere valori instabili e ballerini. Non ci posso confidare in maniera totale.

Nemmeno mio figlio, nemmeno il coniuge devo considerarlo come uno che mi farà felice per sempre. Quando un innamorato dice a se stesso e agli altri: "Che bello. Ho trovato chi mi farà felice", si espone alla illusione e alla delusione. Il figlio per esempio è destinato a partire o forse non sempre darà quelle soddisfazioni che il padre aveva

sognato. Il coniuge? Ammesso pure che ti ami sempre (e ti ami come vuoi tu), egli comunque non è eterno; è comunque un essere limitato, non è Dio. C'è chi non pensa affatto di stare sulla terra, ma su un astro dalle possibilità infinite: ma occorre stare con i piedi per terra. E' importante meditare su qual è la nostra patria. Più io avrò confidato soltanto nei valori umano-terreni, più io posso rischiare la delusione e più cocente può essere la mia sofferenza. **Domandiamoci: qual è la nostra patria?**

7. Il sistema illusorio ci porta a un'altra grave conseguenza: non riusciamo a vivere bene e serenamente la nostra vita perché siamo continuamente influenzati e condizionati da due grandi fantasmi: il passato e il futuro. Vivere bene e serenamente il nostro tempo comporta assolutamente saper vivere bene il presente, che è l'unico tempo che abbiamo; è l'unico che possiamo vivere; è l'unico che può renderci felici, se lo viviamo bene.

Ma la felicità è insidiata o assediata da questi due grandi nemici, che non sono reali, ma soltanto dei fantasmi dentro la nostra mente.

C'è chi non può o non sembra poter vivere bene il presente perché **influenzato dal passato**. Ciò che ha vissuto (e che ora non c'è più) lo spaventa ancora e lo condiziona. **Chi non ha perdonato, per esempio, ha sentimenti di rabbia o vendetta o infelicità**. Se avesse perdonato davvero, sarebbe guarito. No: continua a essere perennemente ferito. **Non riesce ad essere veramente sereno e gioioso.**

C'è invece chi non può vivere il presente perché la sua mente è presa **dal futuro: le paure del futuro; le preoccupazioni per il domani**. Mentre faccio questo, non penso a questo, ma penso a prepararmi al dopo; non mi concentro sull'incontro con il figlio che ho davanti, non riesco a pregare Dio adesso, non riesco a vivere serenamente e in pienezza il momento presente con il mio coniuge davanti perché quelle preoccupazioni mi distolgono, mi spaventano, mi assediano, mi intristiscono, mi condizionano.

Questi fantasmi (che non sono la realtà) sono dei maya, delle non-verità che padroneggiano la mia anima e non la rendono libera. E' comprensibile che un bambino possa aver paura del buio; il grave è quando gli adulti hanno paura della Luce! (Platone) Noi possiamo aiutarci a superare questi ostacoli alla nostra vera gioia e alla piena realizzazione della nostra vocazione, anche grazie al dialogo (occorre trovare il tempo per parlarci, per aprire le nostre anime, svelare le nostre paure); con la preghiera in coppia; mettendo al primo posto l'amore "perché l'amore scaccia il timore" (1 Giov. 4,18); con l'aiuto necessario di Dio, io posso impegnare me stesso a cambiare; appunto come diceva Gesù "Convertitevi perché il regno dei cieli è vicino" (Mt. 4,17)..".

LAVORO PERSONALE E DI COPPIA

- Mi è successo di scegliere io di complicare e rendere pesante la giornata? Posso ora prendere una decisione.
- Quante ore o minuti può durare questa mia determinazione? Fino al prossimo ingorgo di traffico o fino all'ascensore guasto? Supponiamo di reagire con una risata ai nove piani da scendere a piedi quando già siamo al limite del tempo a disposizione...
- Ecco come posso decidere di riprendere io le redini della mia vita...