

Nicoletta **Cinotti**

# Genitori di sé stessi

Mindfulness  
e Reparenting

ENRICO DAMIANI EDITORE

Estratto da *Genitori di sé stessi* di Nicoletta Cinotti

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, trascritta su sistema informatico o trasmessa elettronicamente come in ogni altra modalità senza il preventivo benestare dell'editore.

Nicoletta Cinotti  
*Genitori di sé stessi*  
Mindfulness e Reparenting

collana **la pietra filosofale**  
© 2023, Enrico Damiani Editore  
ISBN 979-12-5456-023-5

prima edizione febbraio 2023 / quarta ristampa febbraio 2026

*A tutte le persone con una storia familiare difficile  
o che hanno vissuto un trauma relazionale.  
Sono come le stelle alpine o i fiori che crescono sui muri  
e negli anfratti angusti.  
Portano dentro di sé tesori di resilienza, saggezza,  
grazia, grinta, compassione e gentilezza.  
Tesori che possono arricchire loro stessi  
e il nostro mondo.*



# SOMMARIO

## 1

### Quando manca la terra sotto i piedi:

storie di vuoto e vacuità	11
Medico, cura te stesso	13

#### **Esercizio: Aggrapparsi o galleggiare?** 22

meditazione « <i>Non sapere è la più grande intimità</i> »	24
--	----

La storia: le tigri, la fragola e i consigli impossibili da seguire	25
---	----

## 2

### Cercare la via d'entrata, non solo quella d'uscita

Carattere e gentilezza: fango e loto	29
--------------------------------------	----

Il carattere, così multiforme	31
-------------------------------	----

Il senso di colpa e le parti ferite	35
-------------------------------------	----

Le parti esiliate	37
-------------------	----

L'esilio rende giovani	39
------------------------	----

#### **Esercizio: Le parti giovani di noi** 42

meditazione <i>Le parti esiliate</i>	43
--------------------------------------	----

La storia in una poesia	44
-------------------------	----

## 3

### Dalla pratica alla teoria, senza paura

Una passione: la depressione	46
------------------------------	----

Da dove nascono i pensieri?	47
-----------------------------	----

Famiglie interiori	49
--------------------	----

Inquiring: un lavoro da giardinieri	52
-------------------------------------	----

Aprire è diverso da scavare	53
-----------------------------	----

Parlare alle famiglie interiori	54
---------------------------------	----

Famiglie esteriori	56
--------------------	----

Le parti in gioco	59
-------------------	----

Un cuore ferito o rotto?	62
--------------------------	----

<b>Esercizio: Individuare i protettori pro-attivi</b>	<b>67</b>
Meditazione <i>Sulla minaccia e sulla difesa</i>	68
La storia: Essere presi in braccio	69
<b>4</b>	
<b>La paura è trovare difetti nel futuro</b>	<b>71</b>
Semi e fiori, alcuni non tanto profumati	74
Il franoso terreno dell'abitudine	76
La storia di Giovanni, un bambino segreto	79
Cosa racconta la storia di Giovanni	83
Si può addormentare il dolore?	86
<b>Esercizio: La resistenza</b>	<b>89</b>
MEDITAZIONE: <i>Praticare con la resistenza</i>	90
<i>Pratica su Manas</i>	91
La storia di Abramo	92
<b>5</b>	
<b>Se pensi di essere illuminato passa una settimana in famiglia</b>	<b>93</b>
Lo stagno che si chiama "Ho capito tutto ma non cambia niente"	97
Un cuore rotto, ferito o curioso?	100
Vite che non sono la mia	101
Cosa ci racconta la storia di Marta	104
Imparare a vacillare	108
<b>Esercizio: La lista delle 10 cose che so fare</b>	<b>111</b>
MEDITAZIONE: <i>La meditazione dei cerchi di crescita</i>	112
La storia degli alberi e i cerchi di crescita	113
<b>6</b>	
<b>I punti di svolta tra controllo e perfezionismo</b>	<b>115</b>
A proposito di incendi	116
Due ingredienti trepidanti: coraggio e incertezza	118
L'ansia e la contrapposizione	120
La perdita della trepidazione: il controllo	122
Le ferite dell'orgoglio e il perfezionismo	126
La luce dell'errore	127

<b>Esercizio: Le parti che si impegnano troppo</b>	<b>131</b>
MEDITAZIONE:	
<i>La consapevolezza aperta e la gentilezza amorevole</i>	133
La storia dei due mattoni	135
<b>7</b>	
L'isola del Sé e i passaggi interiori	137
Vero Sé e falso Sé	139
Avere fiducia è un cicatrizzante	141
Il maestro interiore	143
Dal Sé al Non-Sé	146
<b>Esercizio: Proteggere il Sé</b>	<b>150</b>
MEDITAZIONE: <i>L'isola del Sé</i>	151
La storia dei giacinti	152
<b>8</b>	
Abbiamo tutti bisogno di amore: strumenti educativi di Reparenting	153
Innamorarci di chi siamo	155
Consolarci	158
Perdonarci	161
<b>Esercizio: Riconoscere, ascoltare e nutrire</b>	<b>165</b>
MEDITAZIONE: <i>Body scan compassionevole</i>	167
Una storia: fare silenzio fa nascere qualcosa	168
<b>9</b>	
L'insegnamento del soffio	171
L'arte di perdere	174
Piccolo alfabeto di Reparenting	177
Bibliografia	187
Indice delle meditazioni guidate	191

## Nota dell'autrice

*Ogni capitolo si concluderà con un esercizio, una pratica di meditazione e una storia, perché noi impariamo, da millenni, attraverso le storie.*

*Le storie nutrono la nostra mente bambina, ma non sono predizioni sul futuro: sono racconti di trasformazione. Gli esercizi sono tratti dal mio blog che riporta indicazioni quotidiane di pratica.*

*Puoi iscriverti all'indirizzo [www.nicolettacinotti.net/newsletter-landing](http://www.nicolettacinotti.net/newsletter-landing) o visitare il mio sito [www.nicolettacinotti.net](http://www.nicolettacinotti.net). La maggior parte delle meditazioni presentate sono state registrate live durante uno dei ritiri di Reparenting che conduco.*

*Nicola Sannino dello Studio Tabasco di Sori, Genova, ne ha curato il sound. In alcuni momenti rimane un suono "sporco" ma è più reale che se avessi registrato le pratiche in uno studio di registrazione senza nessuna persona che praticava con me.*

# 1

## Quando manca la terra sotto i piedi: storie di vuoto e vacuità

*L'idea di apprezzare le cose per quello che sono è semplice  
e accessibile, ma allo stesso tempo anche molto profonda.*

Pema Chodron<sup>1</sup>

Ricordo ancora una delle prime meditazioni di *Reparenting* che ho condotto. Nella condivisione dell'esperienza una delle partecipanti, con gli occhi pieni di lacrime, mi chiese: «Perché dovrei essere genitore di me stessa? Ho fatto da genitore ai miei genitori per tutta la vita. Quand'è che sarà il mio turno? Quand'è che anch'io potrò ricevere una cura gratuita e affettuosa come quella che ho dato ai miei genitori, a mio marito, ai miei amici?».

Le sue parole e il suo viso erano così toccanti perché davano voce al grido che ognuno di noi ha dentro: «Quando toccherà a me ricevere tutto l'amore di cui ho bisogno?». Perché per tutti noi il punto è questo. Sogniamo tutta la vita un rapporto in cui non sia necessario fare qualcosa

---

<sup>1</sup> Pema Chodron, *Accogliere l'inaccettabile*, Ubuliber, Milano 2021. Ubuliber è la Casa editrice dell'Unione Buddhista Italiana.

per ricevere, o meglio un rapporto in cui dare e ricevere siano semplici e spontanei, proprio come quando vediamo un genitore che gioca divertito e divertente con il proprio bambino o bambina. Vogliamo quell'amore lì. Forse l'abbiamo avuto durante l'infanzia. Forse non ci sembra di averne avuto abbastanza o pensiamo di non averlo ricevuto per nulla, nemmeno nell'infanzia. In ogni caso lo desideriamo, lo aspettiamo e siamo addirittura disposti a comprarlo.

A comprarlo? Sì, a comprarlo con l'accondiscendenza, la compiacenza, la ricerca di approvazione, la paura della disapprovazione. Siamo disponibili ad adattarci pur di essere amati e costruiamo così le ragioni dell'infelicità relazionale. Perché l'amore – e questo ce lo insegnano proprio i bambini – è gratis e renderlo il risultato di un comportamento intenzionale rende un po' infelici anche quando funziona. I figli non ci amano perché siamo belli o perfetti o di successo. Ci amano perché siamo i loro genitori, perché ci prendiamo cura di loro, ma soprattutto perché ognuno di noi nasce con il cuore aperto, il corpo libero dalla contrazione e la psiche libera dalle difese. A questo aggiungerei un altro elemento: i neonati e in generale i bambini sono un singolare miscuglio di totale egoismo e totale generosità. Possono piangere a squarciagola incuranti della nostra stanchezza e curarci con un solo sorriso, meglio di qualunque antidepressivo. Perché hanno un cuore che appartiene ancora alla vastità e sa amare sé stesso e gli altri nello stesso modo impetuoso. Il Reparenting – in quanto strumento educativo e curativo – vorrebbe riportarti lì, a quella condizione paradossale di totale generosità e centratura in sé stessi che hanno i bambini e che avevi anche tu, almeno all'inizio della vita.

Quando cresciamo le cose cambiano: l'equilibrio tra la cura e l'attenzione da dare a sé stessi e la cura e l'attenzione da dedicare agli altri diventa una cosa complicata. Se diamo troppo a noi stessi finiamo per isolarci, se diamo troppo agli altri finiamo per disperderci in mille rivoli. Questa ricerca di equilibrio è funestata da un altro aspetto: continuiamo a credere che sia un diritto ricevere amore e cura dagli altri e che se siamo noi ad

## 1. Quando manca la terra sotto i piedi: storie di vuoto e vacuità

amare, rispettare, curare noi stessi facciamo senz'altro bene ma siamo anche, contemporaneamente, afflitti da una qualche forma di solitudine relazionale. Coltiviamo la convinzione che l'autonomia sia un tratto dell'essere adulti ma che, quando siamo in una relazione, perché sia gradevole, questa dovrebbe riportarci a stati precedenti, mettendoci a volte nel ruolo di genitori e a volte nel ruolo di figli.

Capita spesso di sentire persone lamentarsi che il loro partner è, in qualche modo, un figlio o una figlia in più. Questo è confondere l'amore con la dipendenza o la regressione. È la versione distorta di quello che è davvero il Reparenting.

Abbiamo bisogno di una legge dell'equilibrio che ristabilisca un po' d'ordine. Una legge che non segua la giustizia distributiva: la distribuzione, in fatto di affetti, rischia di essere un criterio molto ingiusto perché non abbiamo tutti lo stesso bisogno e perché i nostri bisogni cambiano nel tempo.

Reparenting è ascoltare come rispondiamo ai nostri bisogni e ascoltare i bisogni dell'altro a partire da una equanimità priva di urgenza a cui abbiamo restituito vastità. Allora, solo allora, conosceremo davvero la misura del nostro bisogno, del nostro desiderio e della nostra generosità.

### Medico, cura te stesso

Quando è scoppiato il Covid nella mia vita sono successe diverse cose.

I miei genitori, anziani e lontani, hanno avuto bisogno di un aiuto. Grazie a mio zio abbiamo trovato una badante e affrontato il ricovero di mia madre e poi la morte di mio padre a duecentocinquanta chilometri di distanza. Uso il plurale perché in questa situazione mio fratello, fino a quel momento lontano da me, si è rifatto vivo e di fronte all'emergenza abbiamo ritrovato la fratellanza.

Contemporaneamente una collega, con la quale avevo condiviso per venticinque anni lo studio, le vacanze e l'amicizia ha scelto di andarsene e di associarsi ad altri professionisti. Un fratello arrivava e una "sorella" se ne andava bruscamente, in mezzo al lutto di mio padre. Non è stato solo un cambio di studio, ma una rottura relazionale goffa e dolorosa.

Mi sono sentita disorientata. Il Covid era un imprevisto enorme in mezzo a due lutti per me grandi: la perdita di mio padre e la separazione dalla mia amica.

Non ho mai capito il dolore delle persone che si separano così bene come in quel momento. È stato come se la terra mi mancasse sotto i piedi e tutto subisse una rivoluzione. Improvvisamente mi sono sentita di una vulnerabilità assoluta. In quel momento, mentre ci veniva richiesto l'isolamento, la mia professione doveva arrestare tutta una serie di progetti e la vita affettiva doveva affrontare due lutti. Non sapevo come ne sarei venuta fuori. Ho capito cos'è la vacuità: non è il vuoto. È quella discrepanza che si crea tra la situazione in cui ti trovi e quella in cui pensavi di essere.

Scopri improvvisamente che tutta una serie di certezze, date per scontate, non sono affatto certe. Ti accorgi di quanto sei stata ingenua e di quanto la sensazione di sicurezza che provavi fosse solo una maschera apparente. Non avrei mai pensato di dover tornare in questo modo nel cuore della mia famiglia d'origine: una famiglia in cui, volente o nolente, avevo sempre ricoperto un ruolo marginale. Sono stata una figlia su cui nessuno avrebbe scommesso nel momento del bisogno e invece mi sono ritrovata in prima fila. La vacuità però non nasceva da questo: sapevo che mi sarei occupata dei miei genitori. Il senso di spaesamento nasceva dal fatto che credevo di aver sistemato la mia scomoda storia familiare e invece non era affatto così. Vecchie emozioni salivano a galla come un geysir, ma non erano un piacevole bagno caldo. Bruciavano, erano scomode e imbarazzanti: credevo di avere i cassetti del cuore in ordine e invece vi regnavano il caso e l'imprevisto.

Avrei scommesso sulla solidità dell'amicizia, ma anche in questo caso mi trovavo su un terreno franoso, in cui ogni appiglio diventava instabile.

In un momento in cui avevo assoluto bisogno di vicinanza e di compagnia, quello che era successo con la collega realizzava uno dei miei più vecchi incubi: l'abbandono e il tradimento. A dire il vero non è un incubo tanto personale. L'ho incontrato nella storia di tante persone, insieme al dolore del rifiuto. Abbandono, tradimento e rifiuto sono una triade mortale perché rompono il senso di appartenenza, ti mettono a nudo e ti strappano

## 1. Quando manca la terra sotto i piedi: storie di vuoto e vacuità

via un pezzetto di cuore. Un cuore spezzettato che rimane appiccicato a mani incuranti, quelle della persona che se n'è andata. È un appuntamento a cui non possiamo mancare: incontriamo la vacuità, l'instabilità dell'esistenza umana, così fragile anche quando abbiamo costruito una fortezza apparentemente solida. Non c'è bisogno di meditare per trovarla: ci viene servita su un piatto d'argento nelle situazioni in cui la vita sparglia le carte. La differenza tra chi medita e chi ci si trova dentro senza sapere come ha fatto a essere nel posto sbagliato al momento giusto, il momento in cui tutto precipita, è che, forse, chi medita sta in quell'assenza di risposte qualche secondo in più, prima di riprendere le solite vecchie modalità reattive.

Nella situazione di rottura/abbandono con la collega sapevo poche cose, ma buone. La prima era che non volevo vivere nel biasimo, anche se affiorava di continuo il ritornello "non me lo merito" che è foriero delle scelte peggiori: le scelte vendicative.

Non volevo darmi la colpa per quello che era successo perché, per quanto possa sembrare strano, quando veniamo abbandonati alterniamo sentimenti di critica verso di noi a sentimenti di critica verso chi ci ha abbandonati. Ma la critica verso di noi è la più acuta e persistente, una specie di trama sulla quale costruiamo il tessuto della vita. Non volevo farlo; sarebbe stato facilissimo colpevolizzarmi per non aver capito prima, per non aver risposto in modo adeguato allo strappo, per essere stata ingenua o, semplicemente, per non essere stata abbastanza amabile da meritare che tutto questo avvenisse alla luce del sole. Ma non volevo farlo perché sapevo che se fossi entrata in quella spirale non ne sarei venuta fuori tanto bene.

La seconda cosa che non volevo era biasimare la collega. Siamo liberi di andare e venire e ognuno realizza questa libertà con il suo stile. Uno stile che ha due confini: da una parte sta il mostrarsi ed esistere nella verità e dall'altra sta la paura. Forse potrei dire che da una parte sta il coraggio e dall'altra la paura. Perché la verità delle nostre intenzioni e dei nostri desideri è difficile. La strada è faticosa sia per chi abbandona che per chi viene abbandonato. Spesso chi abbandona sente quello strappo necessario per la sua vita ed entra in un conflitto di lealtà tra l'amore

per sé e l'amore per l'altra persona. Tutti noi facciamo entrambe le cose: abbandoniamo e veniamo abbandonati. Anch'io ho abbandonato in modo plateale e consapevole. Una decisione sofferta ma della quale non mi sono mai pentita. Ho lasciato la casa professionale nella quale entrambe eravamo cresciute. Magari, mi sono detta, tutto quello che è successo è conseguenza del mio abbandono.

Ma cosa fare con il vuoto, il lutto, il buco nel cuore? Cosa fare con una storia familiare dalla quale credevo di essere uscita con onore e che mi richiedeva, con la forza del bisogno di due anziani, di rientrare in scena? Cosa fare mentre sei chiusa in casa con misure restrittive rispetto ai contatti sociali? Ho voluto sperimentare se quello che stavo studiando in questi ultimi anni e che ogni giorno condivido sul mio blog funzionava davvero. Se davvero il dolore può essere una straordinaria opportunità di crescita e cambiamento. Se davvero entrando dentro quello che vorremmo evitare è possibile trovare dei tesori. Se davvero è necessario riparare le ferite del passato non per cambiare quello che è stato, ma per evitare che il futuro sia una continua ripetizione degli stessi errori. Mi sono messa alla prova così com'ero e per novanta giorni, ogni mattina alle 8, ho condotto una pratica gratuita di meditazione online. Condividevo la meditazione ma, contemporaneamente, facevo pratica di Reparenting: nella difficoltà, non mi chiudevo in me stessa come sono sempre stata abituata a fare, per leccarmi le ferite come un gatto selvatico, ma mi aprivo. Mostravo, dividevo e accettavo di guardare dritto in faccia tutto quello che mi faceva soffrire e che mi svegliava di notte, come un fantasma che non vuole lasciarti entrare nel sonno della dimenticanza.

Sono stata per tanto tempo maestra di dimenticanza. Se qualcosa non andava, dimenticavo. Apparentemente ho dimenticato anni, un paese, dei parenti, un paio di città e qualche decina di amici. Sorgeva un problema? Rompevo e me ne andavo. A volte me ne andavo senza nemmeno rompere. Sparivo leggera come la neve tardiva, quella che sta al confine con la primavera. In quel momento, invece, in quella voragine di vuoto in cui mi sarebbe stato facilissimo sparire, avendo anche un sacco di buone giustificazioni per farlo, rimanevo. Guardavo il mio sconforto e lo con-

## 1. Quando manca la terra sotto i piedi: storie di vuoto e vacuità

solavo, guardavo lo sconforto degli altri e mi lasciavo toccare. In fondo ho sempre saputo che la mia salvezza la devo a quelli che non amo. Alle persone che transitano nella mia vita brevemente e che mi sono maestri per imparare ad amare quelli che stanno nella mia vita stabilmente. Mi aprivo alla famiglia dei meditatori per imparare a essere di nuovo gentile con la mia famiglia d'origine. Forse chi partecipava alle mie meditazioni non era consapevole di quello che stava portando. Forse credeva che fossi io a dare qualcosa a loro. Non era solo questo: loro davano qualcosa a me. Mi ricordavano che ero amabile anche se venivo rifiutata, che ero affidabile anche se venivo abbandonata. Avevo bisogno di una famiglia a cui appartenere. Avevo bisogno di dare amore per mantenere aperto il cuore in un momento in cui la tentazione di chiuderlo era veramente forte. E poi tutti in pandemia eravamo sulla stessa barca: una barca che per molti di noi faceva acqua. La memoria del futuro sembrava un motore inceppato: come sarebbe andata a finire questa storia? Cosa sarebbe successo al lavoro, al modo di lavorare e a tutto il resto?

La mia fantasia distopica mi prospettava catastrofi eppure ogni mattina piantavo semi di cura, fiducia, prospettiva. Anche speranza. È stato in quel momento che mi sono accorta che nella mia famiglia interiore non c'erano solo le parti della storia passata, ma erano cresciute anche parti nuove che avevano coraggio, apertura e intelligenza emotiva. Tre qualità che di solito mancano alle parti ferite. Sapevo che tenere a cuore ogni parte era difficile, ma era la cosa migliore che potessi fare. Sapevo che avevo la straordinaria opportunità di vivere sulla mia pelle proprio il Reparenting, per riparare le ferite del mio passato e quelle del mio presente, che, come succede spesso, si assomigliavano davvero moltissimo. Avevo la fortuna di essere stata sfortunata e proprio questa frase un po' assurda è stata il mio mantra personale.

C'erano attimi veramente felici durante la pratica mattutina e durante il lavoro con i pazienti online: la scoperta di una intimità diversa, ma non per questo meno affettuosa o calda; la gioia di incontrare persone che altrimenti non avrei potuto vedere. C'erano anche momenti decisamente neri: paura, agitazione, critica e giudizio spalancavano improvvisi la porta della

coscienza e reclamavano attenzione a gran voce. Ricordo quando mi sono messa a cercare un nuovo studio da prendere in affitto: le agenzie erano quasi irraggiungibili per un appuntamento e la città deserta. Mi domandavo dove stavo andando e francamente non lo sapevo. Cercavo di tirare fuori tutta la grinta e tutta la grazia che avevo a disposizione, ma a volte funzionava, a volte era come raschiare il fondo del barile. Ho fatto il possibile per tenere conto di tutti questi aspetti. Ho dato nome a queste diverse parti di me: mi appartenevano, ma erano sfaccettature diverse della mia personalità. Ero io ma non ero io e, soprattutto, non sapevo dove sarei andata. Con me, molte altre persone erano altrettanto confuse. Il lockdown è durato solo un paio di mesi per noi sanitari, i primi a tornare in presenza. Il processo che è iniziato in quel momento, invece, è stato molto più lungo e non sono sicura di poter affermare che sia concluso. Posso solo dire che in quel momento ho fatto una curva a gomito sotto molti punti di vista.

Se avessi pensato che io ero la stessa che conduceva serena la meditazione mattutina, cosa avrei potuto fare con la me che si svegliava nel cuore della notte, in preda alla paura? E se avessi pensato che io ero quella notturna, cosa avrei pensato di quella che meditava? In questo sistema di pensiero una delle due era pazza e l'altra saggia o un'impostora. Io sapevo però che non era così: che entrambe erano vere e con bisogni così diversi da farmi sperimentare ogni giorno un salto temporale. Di notte ero una giovane donna spaventata, appena andata via dalla casa dei genitori, che non sapeva se, da sola, sarebbe stata in grado di farcela. Gli eventi accaduti l'avevano fatta riemergere dal passato non come un fantasma, ma come una persona tangibile e vitale. Alla luce del sole ero stabile, matura, serena nelle difficoltà. Ascoltavo storie di paura e mostravo possibilità, fiduciosa in quello che sarebbe accaduto. Ero entrambi questi opposti e anche se sembra impossibile coniugare tanta diversità, ogni giorno sentivo che altri, come me, avevano parti contrapposte, risorse e mancanze. Le persone mi raccontano storie e chiedono soluzioni chirurgiche: tagliare qualche amore, buttare via qualche frammento del passato, amputare la parte sofferente per sostituirla con una nuova fiammante. Mi chiedono alleanza per la loro chirurgia dell'anima molto estetica ma anche molto irrealistica.

Poi quando comprendono che diventare genitori della loro fragilità è un atto minimo ma necessario, quando si accorgono che non possiamo essere chirurgici nell'amputazione di parti della nostra vita, ecco che avvengono piccoli grandi miracoli. In Giappone si chiama *wabi sabi*, "la bellezza che porta i segni del tempo". Ecco il Reparenting è questo: è la bellezza che porta i segni del tempo e del nostro passato, non come cicatrici non rimarginate ma come segno che abbiamo vissuto. È necessario confessare di aver vissuto, riconoscere che le parti della nostra storia che abbiamo rinchiuso nel dimenticatoio aspettano salvezza. Tornano a galla appena un senso di vuoto si apre. Basta uno spiraglio e riemergono e non possiamo soffocarle con il lavoro, gli oggetti, il divertimento. Esiliamo, seppelliamo, nascondiamo quello che vorremmo eliminare e ci sottoponiamo a una cura peggiore della malattia.

In quel contrasto mi sono accorta che la voce che mi faceva alzare dal letto e condurre la meditazione non era la stessa voce notturna, quella della paura. Era diversa: c'era un senso di calma, di connessione, di fiducia, di accoglienza della diversità. Era una voce senza età e senza forma che ascoltava le lamentele della voce notturna con *compassione*, senza contagio.

La compassione senza contagio è meravigliosa. Dopo aver conosciuto per anni il contagio con le emozioni di mia madre, quell'entrarmi dentro con il suo umore come un virus, l'idea di poter "sentire" il mio dolore e quello degli altri senza farmi contagiare, senza identificarmi, mi pareva una sorta di miracolo.

Esistono le mascherine anche per le emozioni? Esistono dei confini che non isolano, né contaminano? Mi pareva di poter dire di sì, anche se non sapevo ancora bene in che direzione mi stavo muovendo. Sapevo che stavo nelle domande perché le risposte le avevo finite.

Quel non sapere dove stavo andando non era poi male. Nessuno in quel momento sapeva dove stessi andando e aspettavamo le notizie serali sui dati della pandemia con una disciplina e una fiducia infantili.

Stavo facendo la pace, per la prima volta, con il non sapere. Prima avevo dichiarato l'intenzione di farci la pace, ma era più che altro un armistizio che poteva contare su parecchia conoscenza e parecchie convinzioni.

La vacuità mi aveva tolto terreno e non avevo voglia di aggrapparmi a caso.

Quando smettiamo di lottare c'è un attimo, che può durare anche molto tempo, in cui ci rilassiamo. Molte persone affermano che nel momento in cui gli è stata comunicata la diagnosi per una malattia fisica – diagnosi magari arrivata dopo una lunga attesa – sperimentano una calma solida, anche se non si tratta di una diagnosi semplice. L'ansia è prima, nell'attesa dei risultati, ma l'attimo della conoscenza rimane, misteriosamente, un attimo chiaro e limpido. Magari dopo torna la paura, ma la verità ci ha regalato uno spazio di conoscenza e saggezza. Forse per molti di noi l'inizio della quarantena è stato anche questo. Insieme allo stupore, alla paura, alla preoccupazione, c'è stato un attimo in cui ci siamo rilassati. In una situazione inedita e sconosciuta avevamo qualche indicazione: stare a casa, coprirsi la bocca, pulirsi le mani. In quel momento ci siamo resi conto di quanto il semplice fatto di uscire di casa fosse associato al combattere, indipendentemente dalla pandemia ma reso ancora più evidente nella pandemia. Forse ci siamo anche accorti di quanto avevamo bisogno di fermarci. Non l'abbiamo detto ad alta voce. Ma a bassa voce, dentro di noi, questa consapevolezza ha iniziato a serpeggiare: «Ho bisogno di fermare questa corsa che sta occupando tutto il tempo della mia vita». L'abbiamo detto a bassa voce perché una consapevolezza così profonda è un po' scioccante.

Quell'attimo di rilassamento, le sensazioni che proviamo nel momento in cui cessiamo la lotta, sono l'inizio della pratica. È *shamatha*, la parola sanscrita che indica lo stato di calma concentrazione che permette *vipashyana*, altro termine sanscrito, la visione profonda propria della mindfulness. Quel rilassamento ci consente di avvicinarci al malessere della vita e di vederlo in faccia. Per molti di noi è successo così. Abbiamo iniziato a chiederci – sempre segretamente – se davvero volessimo continuare come prima, se davvero volevamo riprendere nello stesso modo. In fondo la meditazione ci chiede proprio questo: di rilassarci in quello che sta succedendo senza dissociarci. Ci chiede solo di rimanere presenti, non di essere perfetti. Ci invita a dimorare nella nostra imperfetta realtà. Allora la vera lotta sarà permettere che la nostra compassione trasformi la paura in

## 1. Quando manca la terra sotto i piedi: storie di vuoto e vacuità

coraggio. Perché questo è il coraggio: avere compassione e comprensione della nostra paura e, nondimeno, andare in giro per il mondo. In fondo siamo vulnerabili guerrieri, non eroi. E l'arma dei vulnerabili guerrieri è la tenerezza, quell'emozione che è il vero araldo della trasformazione e della compassione.

## Esercizio: Aggrapparsi o galleggiare?

*La vita è una serie di cambiamenti spontanei e naturali.  
Non cercare di resistere a questi cambiamenti. Resistere  
crea solo dolore.  
Lascia che la realtà sia la realtà e che le cose  
prendano il loro corso naturale.*

Lao-Tzu

Nasciamo con dei riflessi: risposte veloci che dovrebbero renderci più comoda la sopravvivenza. Nel tempo impariamo a usarli con discernimento, ma alcuni rimangono sempre attivi. Per esempio, l'istinto ad aggrapparsi quando accade qualcosa di improvviso. Forse l'abbiamo ereditato dai nostri progenitori scimmia che si aggrappavano ai rami per saltare da un albero all'altro. Ci aggrappiamo quando abbiamo paura.

Lasciamo andare quando ci sentiamo rassicurati. Così, a volte, può essere utile portare l'attenzione alle parti del corpo in cui sentiamo tensione e lasciar andare quella tensione con una espirazione. Se guardiamo nel luogo dove il corpo è aggrappato troviamo residui di paura oppure qualcosa che parla del giorno prima o del giorno dopo. Tracce. Tracce di eventi che ci hanno spaventato o anticipazioni di quello che ci preoccupa nel giorno appena iniziato. A volte potremmo accorgerci che le cose a cui rimaniamo più aggrappati sono quelle che ci danno più fastidio. Come se le andassimo a pescare apposta con il pensiero per controllare se sono ancora lì. Sono ancora lì, soprattutto rimangono lì se continuiamo a richiamarle in vita. Rimangono lì fino a che non ci decidiamo a lasciarle andare. Può bastare una lunga espirazione.

Rassicuriamoci senza troppe aspettative. Quelle sì che sono un gran modo di aggrapparsi. Ci prepariamo a qualcosa di preciso che pensiamo debba suc-

1. Quando manca la terra sotto i piedi: storie di vuoto e vacuità

cedere e quando ci accorgiamo che le cose stanno prendendo una direzione diversa, incominciamo a vedere se possiamo farle andare come volevamo o come speravamo. Navighiamo da salmoni, contro corrente. Ci aggrappiamo alle nostre idee convinti che ci metteranno in salvo e, invece, la salvezza nasce sempre dal riconoscere la direzione della realtà e dall'entrarci in dialogo.

*Lasciar andare implica non continuare a desiderare quello che vogliamo ottenere e non rimanere legati a quello che già abbiamo, o semplicemente a quel che pensiamo di dover avere. Lasciar andare significa anche non rimanere ancorati a quel che odiamo, a quello verso cui proviamo una fortissima avversione.*

Jon Kabat Zinn<sup>2</sup>

---

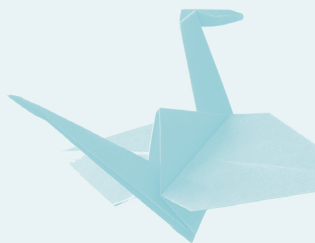
<sup>2</sup> Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness per principianti*, Mimesis Edizioni, Sesto San Giovanni (MI) 2014.



## *«Non sapere è la più grande intimità»*

Ci sono due meditazioni base nel Reparenting che hanno l'intenzione di aprirci all'intimità con noi stessi. Questa è la prima: si tratta di ripetere, con l'espiazione, la frase «Non sapere è la più grande intimità».

Ripetere delle frasi è una pratica presente in tutte le tradizioni spirituali e religiose, dalle preghiere cantate di ebrei e musulmani alle orazioni cristiane delle lodi e dei vesperi. Nella tradizione zen una frase come «Non sapere è la cosa più intima», oppure la sua versione più breve «Non sapere», viene ripetuta durante l'espiazione, lasciando andare i concetti legati alle parole e ascoltandole come se fossero il suono del respiro. Non è una pratica che si ferma sul cuscino, viene con noi durante il giorno, nelle nostre attività quotidiane fino a sorgere spontaneamente, di momento in momento, come se fosse un tema, un'intenzione, un filo conduttore. Masticata a lungo come una liquirizia che rivela, alla fine, la sua dolcezza. O come il caffè amaro che svela il segreto della sua tostatura solo dopo averlo bevuto senza zucchero, senza dolcificante, nudo e crudo.



## La storia: le tigri, la fragola e i consigli impossibili da seguire

C'è una storia piuttosto famosa di cui non conosco l'origine. È la storia di una donna che fugge, inseguita da una tigre. Nella sua corsa affannosa cade in un burrone e, mentre precipita, riesce ad aggrapparsi a un ramo che, provvidenziale, spunta da una roccia. Riesce così a fermare la sua caduta e per qualche momento pensa: «Sono salva». La tigre da cui è scappata la guarda dall'alto del burrone, ma lei ormai è irraggiungibile per quella tigre. Passa un po' di tempo e la donna, forte del sollievo provato, guarda verso il basso. Purtroppo, altre tigri la aspettano.

Tigri sopra, tigri sotto e lei in mezzo aggrappata a quel fragile ramo. In fondo anche noi, come lei, scappiamo dal passato, le tigri sopra, e sappiamo che prima o poi cadremo nelle fauci della tigre che ci aspetta nel futuro, la tigre-morte. Stiamo aggrappati a un ramo che è la nostra vita. In quel momento, così fragile e delicato, la donna si accorge che c'è una fragola, rossa e profumata, che cresce proprio su quel dirupo, raggiungibile e alla sua altezza. La assaggia ed è invasa dal sapore, dal profumo e da una inspiegabile condizione di felicità. Il fatto che tutto sia precario viene, in quello spazio di presenza, dimenticato.

È un attimo di pura felicità, ma la donna vuole una soluzione più duratura, qualcosa di più sicuro e consistente. Così rivolge il suo sguardo al cielo e grida: «Qualcuno mi aiuti. Cosa devo fare?».

Con sua grande sorpresa sente una voce indefinibile, che sembra provenire proprio dal cielo. «Lasciati andare», le suggerisce la voce. «Lasciati andare perché non potrai rimanere aggrappata per sempre. Non prolungare la tua sofferenza e lasciati andare. Ci sarò io a raccoglierti».

La donna, superata la sorpresa, rimane qualche momento in silenzio e poi urla di nuovo: «C'è qualcun altro lassù?».

Anche a lei, come a noi, non basta una soluzione. Le occorre anche la fiducia in quella soluzione e questo è l'ingrediente più difficile.