

# AUTOSTIMA

## Lezione 6

No al modello di perfezione

# No al modello di perfezione

**D**urante queste lezioni abbiamo già percorso un tratto di strada che ci ha avvicinato al nostro centro. Sappiamo ad esempio che l'autostima cresce goccia a goccia: è qualcosa che accade senza che ce ne accorgiamo quando, ad esempio, diamo più spazio alle immagini e meno al pensiero.

Ricordatevi quindi di non avere alcuna fretta: per capire se siete sulla strada giusta, notate piuttosto se siete più naturali, guardate se le vostre reazioni arrivano spontanee, senza pensiero, quando meno ve lo aspettate. In terapia spesso mi sento dire frasi come: «Mi sono accorto che mi critico meno, e mi sono accadute cose inaspettate»; oppure: «Ho affrontato un imprevisto senza provare alcun disturbo». Sono ottimi segnali.

C'è però una cosa che domina ancora il nostro "occhio sociale" e che blocca la nostra autostima: il modello di perfezione. Ognuno di noi ha in mente un modello di perfezione e per adeguarsi ad esso deve escludere tutto ciò che non rientra in quel modello. Avere un modello di perfezione infatti vuole dire "essere coerente" con quel modello. Ma guardare i bambini che giocano, guardate il caos che si crea tra di loro: iniziano a fare una cosa, subito ne fanno un'altra, tornano alla prima... Giocano e si divertono come pazzi. Ebbene,

il disordine, il caos, sono funzioni fondamentali del centro, del Sé, del nucleo, sono la culla delle energie incontaminate. Abbiamo parlato, nella scorsa lezione, dell'acqua che può scorrere ovunque, senza preferenze e questo vale anche per il nostro centro, il quale detesta più di tutto il giudizio e i limiti.

A volte restiamo feriti da una frase che qualcuno dice inavvertitamente: «Oggi mi sembri un po' giù. Hai un brutto aspetto»; oppure: «Ma come ti sei vestito oggi?»; o ancora: «Ma sei un po' ingrassato?». Frasi banali, che però a volte ci feriscono profondamente. Ogni volta che la certezza del nostro Io, del nostro mondo pensante, viene toccata, noi vacilliamo; tutte le volte che veniamo giudicati dall'esterno, o che ci giudichiamo, è come se inserissimo una punta acuminata dentro la nostra interiorità. «Non vai bene!», ecco una pugnalata; «Sei sbagliato», altra pugnalata. «Quella cosa non dovevi farla», ancora pugnalate. Ad esempio: l'altra sera ti eri imposto di non essere aggressivo e invece lo sei stato lo stesso; ecco che arriva il giudizio: «Sempre lo stesso errore, che stupido che sono!». Pugnalata.

Giudicarsi significa analizzare qualcosa che è già accaduto, è passato, non c'è più e, di conseguenza, dare una definizione di noi stessi che appare come immodificabile, ma

## LEZIONE 6

---

in realtà è solo superata.

Non vi dico poi quanto temiamo la contraddizione: «Dottore, avevo deciso di lasciarlo e mi ero preparata anche la frase da dirgli; l'ho chiamato, non mi ha risposto, c'era la segreteria... Sa, mi ero ripromessa di dirgli: "Meno male che non ho lasciato mio marito per te, meno male che non mi sono messa con te, adesso non ti voglio mai più vedere!". Ma c'era la segreteria, capisce, non potevo certo dirla alla segreteria una cosa del genere... Erano le tre del pomeriggio, ho riprovato alle cinque, c'era ancora la segreteria. Alle sette è arrivata la sua telefonata: "Tesoro, ci vediamo tra un'ora? Ti metti quel vestito nero che mi piace tanto?". E io: "Ma certo tesoro, ma certo, arrivo!". Vede dottore che persona sono? Penso una cosa e ne faccio un'altra». E se vi dicessi che la contraddizione, contrariamente a quello che si pensa, non è una debolezza, ma è uno stato fondamentale del mondo interiore? È molto importante perché mette in luce che dentro di noi abitano due mondi: in questo caso uno in cui lei vuole stare con lui, l'altro in cui vuole fuggire. In noi ci sono cose bianche e cose nere, grigie, rosse, di ogni colore, e stanno assieme anche se apparentemente sembrano l'una contro l'altra. «Io mi contraddico, certo che mi contraddico, sono vasto, contengo moltitudini», dice Pessoa.

Devo poter dire: «Io non so chi sono, non so che anima ho, mi sento multiplo, sono una stanza che contiene innumerevoli specchi». Ecco che nella contraddizione due energie vengono in contatto: a quella signora, a occhi chiusi, ho fatto immaginare la donna che voleva stare con l'amante, vivere con lui, lasciare il marito e contemporaneamente la donna che invece lo lasciava, che non voleva più averci a che

fare: la vicinanza e la lontananza. Le ho mostrato che quelle due donne potevano darsi la mano e coesistere perché in realtà dentro di lei lo facevano già.

La coerenza, cui noi teniamo tanto, ci costringe a tracciare una linea verticale che va in un'unica direzione. Essere coerente vuol dire fare sempre le stesse azioni che hai in mente, e scartare invece quelle spontanee. L'incoerenza no, l'incoerenza apre più opzioni. La contraddizione rivela che in te ci sono almeno due volti che possono prendere direzioni differenti. Commetti un grandissimo peccato contro la tua autostima se pensi che sarai felice e realizzato solo quando avrai eliminato tutte le tue contraddizioni o le cose che non ti piacciono di te: commetti un errore gravissimo perché ti porta a diventare unilaterale, sempre uguale. In realtà, noi non siamo affatto al mondo per migliorare o per migliorarci.

I taoisti dicono: «Vorresti allungare le zampe dell'anatra? O accorciare quella della gru?». A chi vorresti assomigliare, che cosa vorresti diventare? Il vero problema è che noi non accettiamo, quando siamo anatra, di non essere gru. Invece la gru deve fare la gru e l'anatra, l'anatra.

Nella contraddizione, qualcosa svolge il mio tema e io devo essere lì per guardarlo, per percepirlo, per accorgermi. Quanto è importante accorgermi che c'è dentro di me una contraddizione! Perché quell'accorgermi trasmette al Sé, al nucleo, all'uomo antico, la percezione di due eventi che io, sbagliando, metto in contrapposizione. Ma che invece stanno insieme, l'uno accanto all'altro. Pensiamo che l'incoerenza non ci permetta di diventare persone migliori, ma migliori secondo quale schema? Secondo quale metro? Un metro omologato! La coerenza

## LEZIONE 6

---

non mi permette invece di vedere che in me esistono volti che io mi sono dimenticato, che ignoro, che non ho mai visto.

E qui incomincia la grande partita del rapporto con l'altro lato, con quel lato di me che non vedo, che non vorrei far entrare nella mia vita, che non mi piace, che chiamo nemico. Non lo considero invece per quello che è: un compagno di viaggio che mi aiuta a fare meglio la mia strada. Jung dice in modo ammirevole: «Se non facessi errori, faresti sempre lo stesso viaggio. Stando sempre in luce non vedresti mai l'ombra». Ma senza l'ombra, la luce sparirebbe o ci accecherebbe. La contraddizione è uno sviluppo evolutivo, è il perno dell'autostima.

Certo, se vivo per somigliare a un modello di perfezione, dovrò escluderla: dovrò escludere uno dei due poli, ma allora sarei condannato inesorabilmente a essere in guerra con me stesso.

Spesso la percezione di un lato di te che non ti piace crea un dolore, ma quel dolore è il risveglio di un'energia che avevi ignorato e che inizialmente si presenta come qualcosa di fastidioso. In realtà ti sta chiamando, è uno sconosciuto che ti chiama per essere riconosciuto. Nel momento in cui lo sconosciuto ti chiama, in cui quello che non ti piace di te ti chiama, nel momento in cui la contraddizione ti fa vedere che sei bianco e anche nero, allora incominci a entrare in un altro regno energetico, in cui si formano saperi e azioni che non potevi prevedere. Nelle cose inattese, dice Euripide, compaiono i messaggi degli Dei, dove con "Dei" intendo le energie antiche che sanno dove portarti: quindi non aspettarti dall'abitudine o dalle definizioni sempre uguali e statiche che dai di te stesso che si concretizzino i tuoi veri traguardi. Non è con la coerenza e la staticità che

potrai arrivare a una meta.

Questa è una grande regola e insieme una pratica che possiamo mettere in atto ogni giorno: non definirti più! «Io non so chi sono, non so dove vado, non so che destino ho, io non lo so e non lo voglio sapere». Nel "non sapere" si afferma inesorabilmente la presenza di un'energia sconosciuta che ti guida e questa energia, che è l'energia del seme, del centro, del Sé, adora essere sia bianca sia nera, sia luminosa sia buia, perché il suo fine non è migliorarti, cioè farti diventare una cosa sola, ma è completarti.

Quando sei completo, sai accogliere la presenza di due istanze opposte. Quando invece un uomo o una donna ha una definizione molto forte di sé, vede di sé soltanto quella definizione e insiste per essere coerente con quella definizione, prima o poi nella sua vita arriva qualcosa che sconvolge tutto, arriva qualcosa che lo fa ammalare, qualcosa di non prevedibile. «Dottore, nella mia vita io ho messo sempre al primo posto la famiglia, la vita matrimoniale, volevo che tutto funzionasse bene. Avevo in mente soprattutto e soltanto quello, la felicità matrimoniale».

Tutti i nostri modelli sono nemici dell'autostima e prima o poi, se ci sediamo troppo dentro di loro, ci toccherà pagare il conto. Una morale troppo forte è pericolosa quanto una morale troppo debole. Guai a dirsi: «Io sono buono», No, tu non sei buono: sei "anche" buono. Se fossi solo buono ti dovresti preoccupare perché staresti scartando di te qualcosa che, energeticamente, abita nel centro. Anche il seme più prezioso, anche il diamante più prezioso è avvolto dalla terra. Allora l'incoerenza, la contraddizione, dev'essere una presenza costante: se sei soltanto una cosa, sappi che la cosa contraria presto o

## LEZIONE 6

---

tardi arriverà e lo farà col volto dell'imprevisto che metterà tutto a soqquadro.

L'uomo che raccontava di aver puntato tutta la propria vita sull'idea di famiglia perfetta, di punto in bianco ha visto sua figlia scappare da un guru indiano che le ha portato via un sacco di soldi, e sua moglie allontanarsi con un altro uomo, stufa di una vita tutta dedicata alle abitudini. E lui ha

conosciuto una crisi depressiva molto intensa. Non puoi lasciare fuori dalla porta quel lato oscuro che non hai voluto vedere. Nella depressione continuava a ripetere: «Ho sbagliato tutto, non sono stato all'altezza, non sono stato un buon padre di famiglia».

No, non è così: sei stato troppo unilaterale. Ciò che è unilaterale, incontra inevitabilmente il proprio opposto.

### L'ESERCIZIO

Provate a chiudere gli occhi e pensate: «Io non valgo niente». Percepите il dolore, il senso di annientamento, di sconfitta, la sensazione di non farcela che questa frase crea in voi. Lasciate che queste parole si trasformino in un'immagine, una figura ingombrante che vi domina, vi stritola e vi paralizza. Non vi lascia spazio. Respirate. Fate dei respiri profondi e intensi e vi accorgete che lentamente la presa di quella figura opprimente si allenta, ora riuscite a spostarvi da quella presa... Avete la possibilità di inoltrarvi nel buio che vedete davanti a voi. Più entrate nel buio, più vi sentite liberi nei vostri movimenti, sicuri nel vostro corpo.

Ora, nel centro di quel buio, vi torna alla mente qualcosa che vi crea piacere, un ricordo, un gesto, una sensazione... Percepите questo piacere come una presenza luminosa, come un lampo di luce all'interno dell'oscurità in cui vi siete calati.

Siete nel regno dell'identità nascosta, luminosa, che pulsa sempre di luce, ma se non fosse per quel buio, per quell'ombra che prima erroneamente chiamavate autocritica, quella luce risulterebbe invisibile.

Siete doppi: da un lato c'è l'ombra della disistima, dall'altro la luce del piacere, e come in una danza questi due lati fluiscono, si fondono dentro di voi, c'è l'uno e c'è l'altro, e questa contraddizione genera un senso di pace che non sentivate da anni, un senso di calma profonda, e vi sentite a casa.