

# Corso Professionale di **Counseling Spirituale** ®



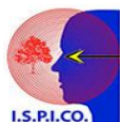
## **Il trionfo dell'Amore: il riscatto della Verità.**

Relatori

**Federica Zini  
Emidio De Berardinis**

Elaborato di

**Roberta Zini**  
N. Registro ASPIN: FORM-1490-OL



**Centro di Ricerca Erba Sacra APS**  
*Formazione Professionale, Conoscenza e Crescita Personale*

**Anno 2023/2024**



# Indice

Abstract .....	2
Premessa .....	5
Capitolo 1 .....	8
Il "sì" della personalità e il "sì" dell'Anima: il desiderio di essere amati e l'Amore. ....	8
"LA PIETA' DI MICHELANGELO" .....	31
Capitolo 2 .....	33
Riflessioni filosofiche sul tema.....	33
Capitolo 3 .....	60
La morte e l'Amore - Thanatos ed Eros .....	60
Capitolo 4 .....	73
La vivificante Arte di Amarsi per Amare .....	73
Conclusioni .....	93
BIBLIOGRAFIA .....	97

## Abstract

La presente trattazione si pone l'obiettivo di sondare un tema estremamente affascinante e solo all'apparenza banalmente noto, che è quello dell'Amore, inteso non come semplice sentimento umano ma qualità dell'Essere.

La vita, in ogni sua manifestazione, è un'autentica espressione dell'Amore incondizionato che può essere riconosciuto solo nella misura in cui la coscienza umana si apre ad esso, contemplandone il mistero.

Del resto, in un'epoca dominata dal materialismo e dall'egoismo imperante, il potere creativo dell'Amore sembra non aver più "presa" nell'esistenza dell'uomo: la "disumanità" ha raggiunto livelli a dir poco preoccupanti con la subdola complicità della mancanza di conoscenza e di coscienza.

Eppure "*l'Amore che move il sole e le altre stelle*", come asseriva il sommo poeta, riveste ancor oggi un ruolo essenziale nella creazione, quindi, è quanto mai urgente e necessario ricontattarne l'essenza.

Con questo elaborato viene proposto un viaggio "autobiografico" attraverso cui si giungerà a comprendere come l'Amore nasca nel cuore dell'uomo attraverso una sorta di *richiamo alla relazione*, allo

*scambio*, alla *condivisione*, per offrire alla persona, la possibilità di scoprire la propria vera natura divina celata al di là delle forme.

Infatti, la coscienza spirituale dell'individuo è scandita da passaggi in "consapevolezza d'amore", frutto di un susseguirsi di "morti e rinascite", di "up and down", di "gioie e dolori" nell'esperienza diretta che trasforma ed eleva.

Non è possibile parlare d'Amore generalizzandone il senso, poiché non si tratta di qualcosa di "oggettivabile", ma di uno stato interiore che si traduce in espansione e superamento di se stessi e delle proprie limitatezze, a favore di qualcosa di molto più grande.

Il fine di quest'opera consiste nel rivalutare il senso profondo di ogni relazione umana che sostiene, nel bene come nel male, la crescita e l'evoluzione umana rendendola migliore e "più sveglia".

Il tema, assai delicato e complesso, verrà affrontato come una sorta di percorso a tappe, partendo dall'evidenziazione di come lo stesso termine "Amore" possa essere ricondotto ad esperienze completamente differenti, in base al livello di coscienza delle parti in causa.

La qualità d'Amore esperita, dipende, infatti, dalla auto-consapevolezza vigile e prestante di se stessi, messa in campo dagli individui che si relazionano in ogni tipo di rapporto (non necessariamente di natura sentimentale).

L'ambizioso fine di questa trattazione consiste, quindi, nel rivalutare un principio essenziale su cui occorrerebbe basare ogni forma di scambio ed in primis, la relazione d'aiuto, indiscusso fulcro del Counseling spirituale.

Alle soglie della Nuova Era, c'è la necessità di spogliarsi di tutte le vecchie strutture che impediscono al Vero di manifestarsi in tutta la sua ineguagliabile Bellezza, e per farlo, occorre mettere in campo alte dosi di Amore, da praticare con l'ascolto, l'accoglienza e l'abbraccio sincero di ciò che è presente.

E grazie al sostegno delle pratiche alchemiche, il potere trasmutativo dell'Amore diventa evidenza ed ineguagliabile ricchezza per tutti coloro che, liberi da ogni illusoria identificazione, riescono a riconoscere Dio nel mondo fenomenico che, costantemente, dona e reclama Amore.

## Premessa

L'Amore è sempre stato il *leitmotiv* che ha scandito ogni istante della mia esistenza: ha agito in me, con il suo magnetismo, fin dalla più tenera età.

Ho percepito il richiamo del potere dell'Amore ogni volta che ho compiuto una scelta, sia in ambito personale, che familiare e professionale, perché ho sempre sentito interiormente che solo ispirandomi ad esso avrei potuto realizzare qualcosa di "vero valore".

In realtà, grazie a questo percorso triennale di studi ho scoperto, con grande meraviglia che, molto probabilmente, i primi richiami di ciò che io definivo "Amore" erano associati niente meno che ad una importante forma di egoismo di cui, fortunatamente, non avevo la benché minima coscienza.

Solo con gli anni, l'esperienza e le infinite prove che la vita mi ha generosamente elargito, ho avuto modo di consapevolizzare la vastità di questa "dimensione amorosa" tutt'altro che scontata e banale.

Probabilmente l'Amore, quello vero, con la A maiuscola, non è affatto riconducibile a ciò che la maggior parte delle persone pensa in termini di soddisfacimento di bisogni e desideri emotivi, mentali o fisici; l'Amore ha ben altro scopo, che consiste nell'ispirare la

crescita evolutiva, stimolando il superamento del senso di separazione e di possesso.

La Scuola di Counseling mi ha letteralmente aperto gli occhi offrendomi i migliori strumenti atti a riconoscere le illusorie proiezioni e le scaltre manipolazioni umane, che costringono le persone inconsapevoli del loro valore e della loro meravigliosa natura spirituale ad elemosinare attenzioni e riconoscimenti all'esterno, nel tentativo di consolidare la sensazione di essere meritevoli d'amore.

In realtà, l'Amore è presente in tutto il mondo fenomenico e, come direbbe il Maestro Gesù, occorre solo sviluppare i giusti occhi per vederlo e riconoscerne l'essenza oltre le forme.

Oggi, al termine di questo percorso scolastico, credo di aver solo parzialmente aperto i miei occhi, quel tanto che basta per percepirne l'Essenza ogni volta che sento di dover scardinare le mie vecchie strutture e lasciar spazio a nuove dimensioni interiori, che necessitano di esprimersi.

Credo di aver iniziato un meraviglioso viaggio interiore alla "scoperta di me stessa" che, seppur solo all'inizio, mi ha permesso di compiere piccoli ma importanti passi verso una nuova, fondamentale direzione che non è più esteriore ma interiore: un

cammino funzionale al miglioramento di ciò che sono per poter permettere anche all'alterità di trasformarsi con me.

Infatti, questo percorso alchemico - trasformativo, mi ha dato la possibilità di verificare la veridicità dei più importanti assunti della fisica quantistica, aprendo la mia coscienza sul campo delle infinite possibilità per scorgere (anche se a posteriori) l'Amore che ha fatto collassare l'onda più funzionale alla mia crescita e alla mia elevazione.

Insomma, un vero e proprio "viaggio dell'Eroe" ispirato dall'Amore e stimolante nella crescita in Amore, che desidero con tutto il cuore, mettere a servizio dell'alterità.

Come?

Lo scopriremo nel corso degli eventi.



## **Capitolo 1**

### **Il "sì" della personalità e il "sì" dell'Anima: il desiderio di essere amati e l'Amore.**

In un giorno qualunque, in un'ora qualunque, tutto accade e ha inizio per l'uomo l'esperienza più importante della sua esistenza terrena: compie il suo primo passo nel cammino che lo condurrà alla scoperta di Sé, motivato ed ispirato costantemente da un misterioso «Si». Si tratta di un viaggio che, solitamente, inizia senza che se ne abbia consapevolezza, nel buio più assoluto, guidati da forze ignote a cui l'uomo non può più sottrarsi. Scavando tra le macerie di un vissuto poco compreso, il cui senso evolutivo non è fruibile perché la coscienza si trova in uno stato di addormentamento, totalmente avvolta nei veli dell'illusione, l'uomo è chiamato al risveglio. Improvvisamente si realizza che investire energie nel mondo delle apparenze, con il sostegno di forze di cui si conosce poco o nulla, in realtà, non assicura la conquista di quella serenità e pienezza interiore tanto agognate. Da questa consapevolezza emerge, con sorprendente rapidità, la meccanicità di cui si è schiavi, associata al senso di impotenza nei confronti della vita che scorre facendo sentire le persone "vittime" del fato e sempre in balia di eventi, sui quali non è possibile avere alcun

controllo: questa esperienza non è affatto piacevole ed è splendidamente descritta in questi termini da P.D. Ouspensky:

*«Quando un uomo comincia a conoscersi un po', vede in se stesso delle cose che lo fanno inorridire. Fintanto che un uomo non si fa orrore, non sa niente di se stesso. Quando comincia a conoscere se stesso, vede che non possiede niente, tutto ciò che ha considerato come suo, le sue idee, i suoi pensieri, le sue convinzioni, le sue tendenze, le sue abitudini, le sue stesse colpe e i suoi vizi, niente di tutto questo gli appartiene: tutto si è formato per imitazione, oppure è stato copiato da qualche parte, tale e quale.*

*L'uomo che sente tutto ciò, sente la sua nullità; sentendo la sua nullità, l'uomo si vedrà come egli è in realtà, non per un secondo, non per un momento, ma costantemente, senza dimenticarlo mai più.*

*Se gli uomini potessero veramente rendersi conto della loro reale situazione, se potessero comprenderne tutto l'orrore, sarebbero incapaci di rimanere tali quali sono, anche per un solo secondo. Comincerebbero subito a cercare una via d'uscita, e la troverebbero molto rapidamente, perché vi è una via d'uscita; ma gli uomini non riescono a vederla, per la semplice ragione che sono ipnotizzati. "Svegliarsi" per l'uomo, significa essere disipnotizzato».*

L'inconsapevolezza, che per anni ha avuto il sopravvento nell'esistenza dell'individuo, costringendolo a rimanere fedele ad un vecchio *modus vivendi* che gli impediva di aprirsi al nuovo, deve essere illuminata con coraggio. L'uomo è un essere spirituale che conduce un'esperienza terrena, quindi, tutto ciò che lo riguarda del mondo fenomenico non può prescindere da questa realtà. Del resto, la sofferenza che scandisce l'esistenza umana ha origine nelle profondità di una coscienza che tende a negare le proprie ombre, supportata dalla meccanicità con cui si "sopravvive" nel quotidiano, per aderire ad un sistema le cui regole sono state imposte da: famiglia, scuola, politica, religione ...

Il condizionamento sociale impatta notevolmente sulle modalità espressive individuali e collettive, attraverso la pressione esercitata da elementi esterni; infatti, pensieri, emozioni e azioni non sono mai completamente originali e autonomi, ma sono il risultato di influenze, pregiudizi e norme o divieti. Si potrebbe affermare che l'influenza sociale attiva una sorta di *meccanismo* che spinge gli uomini a rispondere "conformemente" all'ambiente circostante: processo assolutamente necessario per il mantenimento dell'ordine. Occorre però, riconoscere che, questa dinamica può portare ad effetti piuttosto negativi, sfociando in un *conformismo acritico* supportato dal timore di essere giudicati negativamente, dai sensi di colpa e dal bisogno di essere accettati...

Non a caso Aristotele definisce l'uomo un "animale sociale" poiché, fin dalla più tenera età apprende i valori e i modelli di comportamento da tenere nella relazione con le persone e l'ambiente circostante. Adotta, dando per buoni, schemi di pensiero altrui, ideologie, convinzioni, usi e norme comportamentali che lo "costringono" ad interpretare la realtà "come gli altri suggeriscono"; ci si riduce, molto spesso, a muoversi nella propria esistenza rispettando i principi altrui perché, metterli in discussione, significherebbe rinunciare alla sicurezza del "conosciuto" e assumersi responsabilità troppo gravose. L'individuo impara ben presto ad "uniformarsi" al sistema in cui vive, accogliendo visioni, punti di vista e strutture a cui aderire fedelmente, nel silenzio interiore, attraverso un'infinita serie di «si». Ciò che l'individuo diventa nella maturità è sempre intercorrelato con i rapporti che egli stesso intrattiene con le persone e gli ambienti con cui si relaziona. Ogni essere umano impara, nel corso degli anni, ad impersonare ciò che gli altri gli rimandano di sé stesso, investendo tutte le proprie energie per soddisfare le aspettative della società e delle persone a cui tiene, sia in ambito familiare che professionale e sociale. L'"io" si plasma in risonanza con gli atteggiamenti delle alterità più significative assorbendone gli atteggiamenti, i pensieri, le credenze e i modi di dire. Questo atteggiamento è il risultato di un sistema educativo basato sull'ignoranza, sull'incapacità di

assumersi delle responsabilità personali, sull'attaccamento alle informazioni giunte dalle fonti ritenute autorevoli, sull'assenza di un "pensiero libero" e della capacità di discernere, oltre che come effetto di una "morale buonista" appresa e consolidata negli anni: elementi che hanno enormemente limitato l'esperienza funzionale all'espansione della coscienza umana. Queste influenze, insieme a tutti i condizionamenti e le modalità espressive (non solo in termini verbali) hanno trasformato l'essere umano, per sua natura unico e irripetibile, in persona "*inautentica*" sia a livello individuale che sociale: nessuno, infatti, ha scelto di essere com'è. Non a caso, Jean Paul Sartre, filosofo e scrittore francese (1905-1980) disse: "*lo ho fatto di me quello che di me hanno fatto gli altri*", ovvero, ciò che insegnanti, amici, genitori, persone di riferimento ... hanno fatto di lui. Ogni persona è costituita dell'essere fatto dagli altri, da coloro che gli hanno insegnato a vivere ispirandosi ad ideali "preconfezionati" e nel rispetto di regole, norme, usi e consuetudini stabilite da altri. Si cresce, semplicemente, imparando ad aderire a stili di vita familiari, scolastici, religiosi, sociali ... *storici* (appartenenti al passato) e mantenuti forzatamente attuali per mezzo della condiscendenza e dell'arrendevolezza, o forse, ancor più, dalla comodità di "non doversi sforzare" nel portare qualcosa di nuovo che implicherebbe impegno, responsabilità, attenzione, cura e passibile del giudizio altrui. Oggi, però, non si vive come nel

passato e le esigenze umane sono completamente differenti, quindi, la mancanza di autenticità è d'obbligo e riconoscerlo coscientemente, è un passaggio fondamentale, per niente scontato! Fa sorridere la sicurezza con cui si esprimono coloro che credono di *pensare con la loro testa* ma utilizzano modalità espressive che rivelano, di fatto, banalità, superficialità e conformismo: in realtà pensano con la testa altrui, ma elaborano dati vecchi ricevuti da qualcuno (ritenuto meritevole di essere accolto e imitato). Ogni persona che comincia a prendere coscienza del fatto che tutto ciò che pensa non è proprio, inizia anche a farsi qualche domanda in più e, rendendosi conto di non essere per niente "originale", viene stimolata a fermarsi per guardare l'esistenza da un'altra prospettiva. Non si nasce "originali" ma lo si diventa solo se si sceglie di investire responsabilmente le proprie energie nel lavoro interiore, per togliere, velo dopo velo, ogni struttura acquisita ma non propria. La sollecitazione di Nietzsche "*diventa ciò che sei*" risuona, quindi, come un appello funzionale per stimolare gli uomini a prendere coscienza della propria inautenticità, anche quando è mascherata da ribellione, critica o desiderio di svincolarsi dalla visione comune. Infatti, divenire consapevoli di ciò che si è, quale *prodotto* di una cultura, sistema familiare, esperienza, educazione ... implica prendere coscienza delle limitazioni a cui ci si è, inconsapevolmente,

assoggettati, favorendo, così, la nascita di una certa autenticità. Questo modus operandi, incarna la possibilità più autentica dell'uomo di mettere in dubbio ciò che si è e, persino, ciò che si ama. Ciò che deve essere urgentemente consapevolizzato è che il *"non essere autentici"* priva del potenziale interiore di riconoscere *giusto, bello e buono* ciò che si è o si fa, perché limita ad essere (o meglio incarnare) gli insegnamenti ricevuti, quello a cui si è stati destinati, quello a cui si è scelto (volontariamente o meno) di aderire. Quanto è difficile, e allo stesso tempo doloroso, sforzarsi di essere sinceri fino ad ammettere che, purtroppo, non è stato deciso nulla della propria esistenza! E non solo: perché se è vero che gli altri decidono per l'individuo, è altrettanto vero che l'individuo stesso è complice nel continuare a perpetuare tale terribile ed invischiante meccanismo contribuendo, a sua volta, a schiavizzare le coscienze altrui. Dove c'è inautenticità è pure presente l'illusorio antidoto al bisogno di sentirsi sicuri, protetti, identificati in ruoli, schieramenti, classi e altre caste, categorie o gruppi di cui essere fieri: chi più, chi meno, praticamente tutti gli esseri umani sono vittime di questi meccanismi a cui si aderisce, perché fanno e garantiscono soddisfazioni narcisistiche. È tremendamente difficile diventare uomini liberi! Le inautenticità hanno radici nella fragilità psichica, nella difficoltà a scegliere coscientemente di voler diventare soggetti indipendenti, in quanto,

ereditarietà, traumi, dipendenze, emozioni e memorie (di cui si può avere coscienza o meno) condizionano l'esistenza senza che queste influenze vengano considerate "problemi" e limiti espressivi. Secondo l'Insegnamento ricevuto dalla Scuola di *Counseling Spirituale*, affinché l'uomo possa liberarsi da tutto ciò che gli impedisce di esprimere la sua unicità ed autenticità, occorre *morire* (simbolicamente) alle vecchie strutture apprese, che hanno plasmato una personalità basata sul vecchio e sull'altro: prima di tutto riconoscendole e lavorando interiormente sulle forze che dominano la "macchina biologica" con cui la coscienza tende ad identificarsi, per poi arrivare a trasmutarle e/o disciplinare mettendole a servizio del principio Animico (espressione del principio spirituale autocosciente). Si tratta di un'impresa ardua, delicata e complessa, scandita da molti step evolutivi che iniziano dal prendere coscienza di tutti i "sì" di personalità che hanno permesso al mondo esterno di "impossessarsi" dei veicoli inferiori umani (corpo fisico, emotivo e mentale), fino a giungere al "sì" pronunciato dall'ego destrutturato e ridimensionato nel suo ruolo originario quale servitore dell'Anima (intesa come principio spirituale individualizzato).

Un «sì» che all'apparenza potrebbe rappresentare lo stesso tipo di assenso mentre, nelle intime profondità umane, può acquisire



significati del tutto diversi che aprono le porte a molteplici dimensioni di realtà.

### **Dal vangelo secondo Luca cap. 1,26-38**

*“In quel tempo, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Rallègrati, piena di grazia: il Signore è con te». A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine». Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: nulla è impossibile a Dio». Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore:*

*avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.”*

Questo brano del vangelo di Luca rappresenta simbolicamente la nascita del “vero uomo” che implica la presenza di un principio femminile incarnato e, quindi, materiale (Mater Maria) in grado di accogliere la voce spirituale dell’angelo (termine derivante dal greco *ànghelos* che significa *messaggero*) nel devoto, umile, silenzioso ascolto del proprio cuore, sede dell’Anima umana. Se è vero che la tradizione cattolica riconosce l’episodio sopra menzionato da considerare esclusivamente riferibile alla nascita di Gesù, la tradizione esoterica azzarda l’ipotesi che tale processo possa essere esteso anche ad ogni singolo uomo, quale *Figlio di Dio Padre*. In realtà, se lo si legge in questa chiave, il messaggio celato dietro queste parole risulta essere estremamente affascinante e, allo stesso tempo, ricco di significati comprensibili e sensati. Il *vero uomo* non nasce con la mera incarnazione fisica ma è frutto dell’accoglienza dello Spirito nella materia *vergine* (e si tenga presente che l’etimologia della parola deriva dal latino *virgo* e significa *fertile*). Il Cristo, Figlio di Dio e rappresentante dell’Amore perfetto, accolto coscientemente nel cuore dell’uomo, trasforma la sua semplice natura peritura in natura divina, aprendo le porte dell’immortalità, proprio grazie all’adombramento sopra

citato. L'uomo può così divenire la manifestazione tangibile dell'Amore di Dio che eleva e salva le sue creature dalle spire della dualità e della morte.

La figura di Maria è associabile allo spazio fecondo in cui la coscienza assorta nell'ascolto interiore e nel silenzio si prepara ad accogliere la vita nella dimensione terrena, lasciando che attraverso di lei si compia la Volontà del Padre e rinunciando a qualsiasi forma di interferenza o contestazione. Per tentare di comprendere con il sostegno della logica mentale tale mistero occorre avvalersi della collaborazione di un cuore aperto e risonante nella fede. Proprio come è avvenuto per Maria, l'uomo che riesce ad ascoltare il messaggio spirituale che scaturisce dallo spazio sacro del proprio cuore, affidandosi ad esso, può divenire coscientemente "Figlio di Dio" in quanto manifestazione di un principio spirituale autocosciente. Nel simbolismo cristiano Maria è definita anche *Ianua Coeli*, da intendersi come quella porta misteriosa attraverso cui è possibile trasformare la materia mortale in "custode" del principio immortale, conducendo le coscienze umane a Dio. Il suo ruolo, svolto nello spazio incorruttibile e puro situato nelle profondità dell'Anima, è quello di *intermediaria* tra uomo e Dio. Infatti, ogni uomo custodisce nel proprio cuore un *calice* che ha il potere di ricevere la "*sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna*", come magistralmente spiega il vangelo di

Giovanni (nel capitolo 4 versetto 14) che rende meravigliosamente fertile quella parte di Terra Vergine presente nell'essere umano incarnato. Allo stesso tempo, però, Maria è *porta del Cielo* anche perché unisce la dimensione celeste alla Terra, permettendo che il Verbo si faccia carne: grazie a lei potrà attivarsi e rendersi "tangibile" nel regno della materia. In buona sostanza, solo attraverso l'integrazione delle qualità mariane, ovvero del sacro principio femminile, è possibile attivare l'anima umana connettendola allo Spirito, affinché possa liberarsi dalle illusorie trappole di Matrix. Maria è espressione della possibilità offerta all'essere umano di reintegrarsi nel principio creatore spirituale, pertanto, negare, svilire o snaturare tale archetipo interiore, potenzialmente presente in ogni uomo, significa rinunciare a quell'Amore incondizionato, elevante ed includente, che unifica e dà senso all'esperienza terrena.

Nella psicoanalisi junghiana l'uomo, quando rinuncia al saggio e salvifico principio femminile connesso a Maria, senza averne coscienza, si auto-condanna a doverlo vivere attraverso la propria Ombra. E questo è ciò che accade, oggi, alla maggior parte degli esseri umani incarnati sul pianeta Terra, dove il femminile ha assunto caratteristiche sinistre ed oscure, sostenendo la frammentazione e la pessima qualità dei rapporti interpersonali. L'archetipo mariano, invece, opera con Amore, seguendo sempre

la via del Cuore, al fine di integrare e armonizzare gli opposti che interiormente ed esteriormente generano attriti e conflitti, con il nobile intento di distruggere ogni barriera separativa. Maria, terreno vergine e ricettivo, accoglie il principio Cristico in terra e, per questa ragione, può essere simbolicamente associata al sacro Graal (la coppa che ha permesso a Giuseppe di Arimatea di raccogliere l'acqua e il sangue sgorgati dal costato di Gesù in croce). Il Graal, per ogni uomo, rappresenta lo spazio sacro del proprio cuore, che accoglie il Verbo, ovvero, la parola che giunge dal Cielo, custodendo, con Amore, il messaggio e il senso profondo in essa racchiusi. Secondo la leggenda, la coppa del Graal scomparve misteriosamente dalla dimensione terrena e i cavalieri della Tavola Rotonda si impegnarono a ritrovarla; viaggiarono verso la Terra Santa, ma il loro vagare nel mondo esteriore sarà destinato al fallimento, se non opportunamente associato ad un cammino interiore. Anche gli stessi alchimisti facevano riferimento alla terra Vergine, resa feconda da un principio spirituale e destinata a generare la Pietra Filosofale; inoltre, il culto della Vergine era considerato anche un'allegoria del loro magistero. Nel testo "Dimore Filosofali" di Fulcanelli, noto alchimista, viene citata l'epistola che si legge nel corso della messa celebrata per la festività dell'Immacolata Concezione: *"Il signore mi ha posseduta all'inizio delle sue vie. Io ero prima che egli plasmasse qualsiasi*

*altra creatura. Io ero nell'eternità prima che venisse creata la terra. Gli abissi non erano ancora e io ero già concepita. Le sorgenti non erano ancora uscite dalla terra; la pesante massa delle montagne non era ancora stata formata; io ero già nata prima delle colline. Egli non aveva ancora creato né la terra, né i fiumi, né consolidato la terra mediante i due poli. Quando egli preparava i Cieli io ero presente; quando circoscrisse gli abissi con i loro limiti e stabilì una legge inviolabile; quando stabilizzò l'aria attorno alla terra; quando equilibrò l'acqua delle sorgenti; quando rinchiuse il mare nei suoi limiti e quando impose una legge alle acque perché non superassero i confini loro assegnati; quando gettò le fondamenta della terra, io ero con lui e regolavo tutte le cose".*

In realtà, il culto della dea vergine che dà alla luce un bambino è antecedente alla nascita del cristianesimo (per esempio Semele, madre di Dioniso, e Iside madre di Horus). A tal proposito Mircea Eliade (storico delle religioni e scrittore romeno) nella sua "Storia delle credenze e delle idee religiose" scrive:

*"La teologia di Maria, della Vergine Madre, riprende a perfezione le antichissime concezioni asiatiche e mediterranee della partenogenesi (capacità di autofecondazione) delle grandi dee (Hera, Cibele). La teologia mariana rappresenta la trasfigurazione*

*dell'omaggio più antico e più significativo che si sia mai reso, dalla preistoria, al mistero religioso della femminilità: la Vergine Maria verrà identificata, nel cristianesimo occidentale, con la figura della Sapienza divina, mentre la chiesa di Oriente svilupperà accanto alla teologia della Teokotos, la Madre di Dio, la dottrina della sapienza celeste, Sophia, nella quale si manifesta la figura femminile dello Spirito Santo".*

È plausibile, quindi, affermare che la Vergine possa essere simbolicamente associata alla terra interiore, pura ed incontaminata, che viene fecondata dallo Spirito a condizione che la persona (uomo o donna) sia in grado di aprirsi alla totale accoglienza nella Fede e nell'Amore incondizionato.

Ogni individuo, infatti, proprio come Maria deve preparare il "giusto terreno" per poter ricevere quel seme che, se nutrito e sostenuto, germoglierà nell'Anima, manifestandosi nella materia.

Nell'epoca attuale, però, l'umanità ha perso completamente la capacità di entrare nelle proprie dimensioni interiori e, ancor più, non sa accogliere la realtà spirituale, spesso ridotta a mero dogma, sterile e "separato" dalla coscienza personale. Ecco, allora, che il "sì" di Maria, potrebbe essere associato ad un'incapacità di discernimento, al non saper pensare di testa propria, o a una forma

di codardia e viltà, celata dietro la maschera dell'obbedienza. In realtà, per riuscire a pronunciare quel sì, serve veramente molto coraggio, capacità di abnegazione e tanta disponibilità a servire prima lo Spirito del proprio ego. E tutte queste *attitudini* mostrano il potenziale che, se esercitato con determinazione e costanza, conduce alla salvezza e alla realizzazione della vera natura umana. Molte persone, oggi, si avvicinano a percorsi spirituali di vario genere per cercare di trovare quel cammino che permetta loro di recuperare in coscienza il "sentirsi" principi animici che rivestono un corpo fisico. Il viaggio da compiere non è per niente semplice e, senza una guida preparata, difficilmente si riesce anche solo ad iniziare; molti non desiderano investire troppe energie e sperano di trovare qualcuno che offra più rassicurazioni che insegnamenti da praticare! Invece, per poter ottenere "*coscienza di sé*" non esistono scorciatoie o percorsi facili, e nessuno può sostituirsi all'altro: occorre mettere in campo tanta buona volontà, coraggio, disciplina, determinazione per affrontare "il viaggio dell'Eroe" che chiede ad ognuno di sondare le proprie interiorità per scoprire la propria vera natura, celata dietro ogni condizionamento. Una volta intrapreso questo cammino, bisogna arrivare a prendere il perfetto controllo dell'apparato psicofisico attraverso la pratica del "lavoro su di sé" e, quando si arriva a tale straordinaria meta si può, finalmente, lavorare sullo sviluppo degli aspetti animici: Volontà, Amore e



Intelligenza. Ma per giungere a questo importante obiettivo, occorre prima investire tutta la propria attenzione verso le sconosciute interiorità che si trovano nell'ombra, proprio perché non sono visibili agli occhi; richiamata dall'esterno, la coscienza viene ipnotizzata dal rapido susseguirsi di eventi e dalle innumerevoli forme che si squadernano di fronte ad essa. Fin dalla più tenera età, la coscienza umana riceve impulsi, insegnamenti, condizionamenti ... che arrivano, con il tempo, ad elevare e rafforzare muri separativi fra il sé ed il vero Sé, creando disordine ma, ancor più, costringendo la persona a dimenticare completamente la ricchezza interiore luminosa, libera e vera che è la propria natura spirituale originaria che è Amore puro, cristallino, magnetico.

Questa è la ragione per cui l'essere umano arriva, prima o poi, a sentire il richiamo verso le proprie interiorità e, riconoscendo la frattura interiore, inizia ad impegnarsi volontariamente per ripristinare l'Unità perduta.



Figura n. 1 – Jiddu Krishnamurti - fonte Wikipedia

*«Allora cosa si deve fare? Capisci? La casa è in fiamme, non solo la tua casetta ma anche la casa del tuo vicino, che sia a diecimila miglia di distanza o appena oltre la siepe. Il mondo è in fiamme e tu devi fare qualcosa, non dire: “Bene, la Gita dice questo o l’Upanishad dice quello, o Sankara dice questo”. Questo non ha più significato – e dubito che avessero significato anche in passato. Quindi ci troviamo di fronte, di fronte con un problema di un uomo che è completamente perso, incerto. Dice: ‘Dove devo rivolgermi?’ Le chiese hanno fallito, i guru hanno fallito, l’istruzione non ha significato, la politica è solo una faccenda sporca, quindi dice: “Cosa devo fare? Dove devo guardare?” Stai seguendo tutto questo? Stai seguendo tutto questo? Quindi, osserva, prima che l’uomo facesse affidamento sul suo ambiente per esserne*

*modellato. La società lo ha plasmato, la cultura lo ha plasmato, le pressioni economiche, il clima, quello che mangia lo hanno condizionato. Siete condizionati come indù, credete in qualcosa e ci credete perché siete appena stati educati, questa è propaganda; è stato detto da tuo padre, dal tuo vicino, da tua zia, dalla tua società, credi – e fin dall'infanzia sei cresciuto in quel modo e credi. Nel mondo cattolico sta accadendo la stessa cosa: la propaganda, la ripetizione ha condizionato gli esseri umani. Capisci? Perché ti definisci indù e qualcun altro musulmano o buddista? Perché gli è stato detto. Sei un indù, comportati come un indù – Dio sa cosa significa ma comportati così, pensa così. Quindi sei condizionato e quando sei condizionato sei separato dalle altre entità condizionate. Capisci? Se mi definisco indù – cosa che non faccio – se mi definisco indù, indiano, patriottico, sventolando la bandiera e tutta quella putrefazione di Tommy e tu musulmano, dov'è il nostro rapporto tra te e me? Ci combattiamo, ci uccidiamo perché io credo in una cosa e tu credi in un'altra. Quindi qualsiasi forma di condizionamento deve dividere le persone. L'hai capito? È un po' chiaro?»*

Jiddu Krishnamurti - Students Talk 1, Rajghat, India – 23 November 1969

Prima di arrivare a sentire il desiderio di trovare una risposta alla famosa domanda: *“Io chi sono, in realtà, al di là di tutti i condizionamenti subiti?”*, che ogni uomo dotato di un briciolo di consapevolezza dovrebbe porsi nel corso della propria esistenza terrena, solitamente si tende a vivere con estrema superficialità. Nella dimensione terrena basata sulla dualità ogni uomo incarnato si impegna nel tentativo di riuscire ad appagare tutti i bisogni e i desideri di natura egoica, per scoprire che una necessità fondamentale è quella di essere amato e di essere riconosciuto meritevole d'amore. Fintanto che tale esigenza domina la coscienza della persona, essa è rivolta all'esterno nella speranza che questo amore sia soddisfatto e, in questa condizione, si dipende da ciò che arriva, in balia della dualità che porterà soddisfazioni e dispiaceri, gioie e dolori. Ci si trova, quindi, in uno stato di dipendenza da persone, eventi e situazioni, dovuta al senso di separazione (io e l'altro). Questa condizione riguarda la coscienza identificata con il proprio apparato psicofisico, che desidera intensamente essere felice, tendendo a pronunciare molti “sì” per salvaguardare l'attaccamento nei confronti di chi appaga tale desiderio. I pensieri della persona vengono indirizzati solo nella direzione di tale attaccamento e chiudono la coscienza all'interno di un limite predefinito che costringe a rinunciare alla libertà e all'Amore. Quando si tratta di sentimenti, il desiderio è così

profondo che porta l'individuo a viverlo con tale intensità da focalizzare la coscienza esclusivamente sull'oggetto d'amore. Le strutture mentali, pesantemente offuscate dal turbamento emotivo, inibiscono la capacità di discernimento e la persona arriva ad illudersi di vivere un'esperienza di vero Amore, quando invece è schiava del proprio limitante ed egoistico bisogno d'amore e di riconoscimento.

Tutti gli esseri umani aspirano all'Amore, ma l'Amore, quello vero che è solo di natura animica, non si basa sui bisogni e sui desideri personali perché è sempre completamente libero da qualsivoglia aspettativa.

I «sì» pronunciati dal “bisogno d'amore” sono una forma di schiavitù che limita l'espansione in coscienza dell'uomo; al contrario i «sì» dell'Amore sono manifestazione di pienezza e libertà. Chi pratica il “lavoro su di sé” trascorre la propria esistenza osservando nella piena e sempre vigile Presenza a sé e, da questo stato, non c'è più coscienza separativa perché tutto viene vissuto con continuità di coscienza e d'Amore, dove tutto è essenziale e perfetto. Gli “*atti d'amore*” non sono importanti, perché tutto nell'esistenza è riconosciuto come manifestazione dell'Amore che, pur prendendo diverse forme, viene comunque vissuto come stato interiore dell'Essere. Ogni relazione con l'alterità è vibrante di Libertà e Bellezza e non si è più dipendenti dall'esterno perché si

percepisce chiaramente che tutto si trova all'interno. Quando si è identificati con la mente (che per sua natura è separativa) dietro ogni azione si cela l'attesa: per quanto sottile, ogni più piccola manifestazione egoica si aspetta sempre un equo corrispettivo. Ma quando c'è attesa, c'è sempre un desiderio o una necessità di realizzare qualcosa: la coscienza proiettata all'esterno inibisce e oscura la capacità di discernere e rende schiava la persona della dualità. Se c'è separazione che si manifesta per mezzo di un io e di un *oggetto* d'amore, c'è sempre desiderio di possederlo, unendo le parti coinvolte; al contrario, vivere l'Amore significa trovarsi in uno stato interiore di profonda pace, serenità e pienezza dove il senso di separazione non esiste più!

In quello stato di liberatoria presenza a Sé stessi, non si elemosinano e non si elargiscono "sì" di natura compensativa o fondati sull'aspettativa e sul bisogno d'amore, ma la Vita diventa l'opportunità di manifestare l'Amore che si è, nella pienezza e nel senso di Unione: il "sì" diventa, così, semplice partecipazione silenziosa all'esperienza spirituale di Unità vissuta in terra.

Se l'ego associa la sua ricerca d'amore al piacere e alla felicità che scaturisce dal bisogno di essere amato (rafforzando inevitabilmente l'attaccamento al piacere), l'anima non conosce separazione ed Ama nella piena libertà espressiva, godendo dell'Amore che assorbe in sé tutto, persino il piacere (e questa è la

ragione per cui non si può più, in alcun modo, desiderarlo o appagarlo).

Ed è in questo stato interiore di pienezza, straripante di forza ultraterrena, che il «sì» di Maria acquisisce una valenza straordinaria, perché rappresenta simbolicamente l'accettazione del Volere Divino che arriva a compiersi perfettamente grazie ad una semplice natura umana caratterizzata da umile accoglienza e incrollabile fede. È la forza di chi sa pronunciare quel «sì» che metterà "in croce" l'ego individuale, per far risorgere dalle sue ceneri la natura Cristica portatrice di Vera Vita, in grado di assicurare salvezza e gloria eterna al Figlio di Dio.

## “LA PIETA’ DI MICHELANGELO”



Figura n. 2 - Pietà di Michelangelo nella Basilica di San Pietro in Vaticano - fonte Wikipedia

La scultura, realizzata fra il 1497 e 1499 da Michelangelo, è considerata l'opera più importante dell'occidente: si tratta di una scultura in cui è rappresentata la Madonna che tiene sulle ginocchia il figlio appena depresso dalla croce. Maria sorregge il figlio nelle cui mani sono perfettamente visibili i buchi provocati dai chiodi della croce, mantenendo lo sguardo verso il basso. La Pietà



di Michelangelo non rappresenta il dolore della Madre o lo strazio del corpo di Cristo, bensì, è espressione della dualità madre e figlio, maschile e femminile, vita e morte, riuniti insieme nell'espressione della perfezione Divina. È così spiegata la struttura piramidale dell'opera scultorea che, dalla larghezza all'altezza, costringe lo spettatore a percepire il gruppo statuario come rilievo addossato a un piano ideale di fondo. Le abbondanti pieghe della veste di Maria fanno risaltare maggiormente la perfezione del corpo nudo di Gesù, accostato al volto rassegnato della Vergine che esprime il superamento delle fattezze terrene e il raggiungimento della bellezza ideale. Maria archetipo dell'anima umana, rappresenta il cammino dell'essere umano sulla terra. L'uomo, quindi, rappresentato simbolicamente da Maria, è chiamato ad accogliere la morte di quelle parti di sé che lo tengono distante dall'unità e, quindi, dalla comunione con la dimensione spirituale.

Fede, umiltà e coraggio di stare nella sofferenza, facendo esperienza di qualcosa che la mente fatica a comprendere, attribuendo "sensi compiuti" è un po' il messaggio che sinteticamente trasferisce la scultura. La paura, il senso di ingiustizia, il dolore e la perdita subita sono esperienze umane che, se elevate e trascese, possono portare in manifestazione l'Amore, la Pace e la Gioia. Il principio femminile accogliente rappresentato da Maria restituisce valore e significati profondi all'abbandono e

all'affidamento di chi sa rinunciare coscientemente ad ogni oppositività o lotta. Il silenzioso rispetto al Volere Divino, che esprime con le sue movenze Maria, esalta il disegno altissimo di cui l'uomo fa parte, esaltando il riscatto dello spirito che anima la forma.

## **Capitolo 2**

### **Riflessioni filosofiche sul tema**

Prima di procedere in questa trattazione, è opportuno fornire una precisazione di tipo lessicale, per non incorrere in facili fraintendimenti, dovuti al fatto che, spesso, il termine *amore* è sommariamente utilizzato perdendo di vista le caratteristiche che, nell'antichità, distinguono differenti tipi di sentimento.

Ricercando l'etimologia della parola "amore" si evince che il greco si avvale di almeno tre differenti verbi (e relativi sostantivi) per esprimere tale concetto:

1. *eráō ed éros*: si riferisce essenzialmente all'amore-desiderio, all'attrazione e alla passione che sfocia spesso nel possesso, prima di tutto fra uomo e donna. Con questo termine si dà voce al piacere che scaturisce dalla bellezza fisica e dal desiderio ma, in virtù del fatto che l'ebbrezza dei sensi travolge letteralmente la coscienza umana, il suo effetto nefasto appare con estrema evidenza: questo tipo di "amore" offusca la ragione, inibisce la volontà e potrebbe persino togliere il senno alla persona, portandola a fare esperienze estatiche. Nel tempo si afferma l'aspetto spirituale dell'eros che viene inteso come il movente principale della vita morale (*amore delle virtù*), artistica (*amore del bello*), filosofica (*amore del vero*) e religiosa (*amore per l'immortalità, per la divinità, per la vita eterna ...*).
2. *Philéō e philia*: è il termine che indica sommariamente l'inclinazione dell'uomo verso qualcuno o qualcosa. Da esso: *philos* (amico) e altri nomi composti, come, per esempio, *filosofia* (amore della sapienza) o *fil-antropia* (amore degli uomini). Il verbo indica, in primis, l'amore fra persone che implica il prendersi cura, la sollecita premura ed ospitalità. Nel pensiero greco rimanda ad esseri superiori che, grazie allo sviluppo di una ferrea volontà associata alla più pura nobiltà

di cuore, sono riusciti a dominare le passioni umane; può, però, essere rivolto anche alle cose, e in tal caso, il termine può essere tradotto in “*gradire, apprezzare*”. In ogni caso, i concetti correlati a *philéō* non comportano alcuna rilevanza espressamente religiosa ma rimandano all’idea di amore amicale.

3. Il verbo *agapáō*, meno utilizzato e colorito, è decisamente più frequente nella cultura greca che non il sostantivo *agápē*, apparso solo in tarda epoca. *Agapáō*, la cui etimologia è ancora poco chiara, è un verbo che si utilizza con il significato di gradire, trattare con reverenza e gentilezza, esser soddisfatto; ma nel caso in cui (e avviene molto raramente) fosse riferito ad una divinità, potrebbe essere tradotto in: atto di favore di qualcuno, caritatevole.

Quindi, l’utilizzo del termine *philia* faceva leva sull’aspetto sociale e interindividuale del legame affettivo; infatti, in epoca arcaica, il sostantivo *philos*, prima ancora che indicare l’“amico”, coincideva con il possessivo “mio”, pertanto, il valore di “prossimità affettiva” che il sostantivo assunse successivamente traeva la sua origine da un’idea di possesso. La *philia* rimanda all’idea di legame che rendeva l’altro una sorta di *alter ego* necessario alla felicità della

persona<sup>1</sup> evidenziando una sorta di “dipendenza affettiva”. Il termine *agape*, invece, prevalentemente utilizzato dai filosofi cristiani, descrive una forma di amore/amicizia quasi inconcepibile dalla ragione umana, le cui principali caratteristiche sono associabili alla gratuità, al disinteresse, alla capacità di agire al di fuori d’ogni reciprocità, trovando il proprio modello culminante in Cristo<sup>2</sup>. Questo termine, infatti, non indicava il legame emotivo che l’essere umano poteva provare verso il prossimo o verso Dio (seppur essenziali nella fede cristiana), quanto più l’amore che Dio aveva nei confronti dell’uomo.

È evidente che il significato di *agape* faccia riferimento a qualcosa di molto diverso rispetto a quello di *eros* (connesso al sentimento che legava gli uomini fra loro, spesso di natura passionale). Pertanto, anche in questa sede, si cercherà di mantenere fede a tale dicotomia, che stimola la mente a non generalizzare il termine “amore” in quanto suscettibile di molteplici significati, tenendo soprattutto presente che *eros*, da sempre concepito come *pathos* (passione) si differenzia notevolmente da *agape*, più libero dai condizionamenti, dalle forme, dai ruoli ecc.

---

<sup>1</sup> L. Pizzolato, L’idea di amicizia nel mondo antico classico e cristiano, Einaudi, Torino 1997

<sup>2</sup> Nel Nuovo Testamento, soprattutto in Giovanni e Paolo, la parola *agape* è fondamentale in quanto esprime la struttura base del Cristianesimo. Nell’uomo, quale figlio di Dio, l’*agape* può giungere fino all’auto-annientamento o *kenosis*.

Questa premessa fondamentale può essere perfezionata da questa splendida ed illuminante frase di Paramahansa Yogananda:

*“L’amore comune è egoistico, e affonda misteriosamente le sue radici nei desideri e nelle soddisfazioni”, diceva Sri Yukteswar. “L’amore divino è incondizionato, illimitato, immutabile. L’incostanza del cuore umano scompare al tocco trasfigurante del puro amore”.*

Le parole del grande maestro spirituale stimolano infinite riflessioni che partono dal riconoscere come, nella società attuale, moltissimi legami siano rivendicati di natura amorosa, quindi, espressione d’amore, quando invece si manifestano più come strumenti di appagamento reciproco. Per meglio districarsi nella molteplicità dei differenti significati che ogni uomo attribuisce, oggi, alla parola *amore*, si propone in questa sede un viaggio atto a conoscere un po’ più approfonditamente un tema essenziale che, se continua ad essere confuso e mal interpretato, rischia di perdersi negli abissi delle coscienze umane dormienti.

È necessario, quindi, distinguere l’amore che riconosce nell’altro colui/colei funzionale a garantire appagamento egoico (e quindi, soddisfazioni che rendono piacevole l’esistenza per le personalità coinvolte) dall’Amore che scaturisce, al di là di ogni condizione

esteriore, nella piena libertà espressiva delle parti. Nelle relazioni di coppia ordinarie, il detonatore scatenante che richiama i partner all'unione è sempre l'attrazione sessuale, eventualmente associata all'innamoramento sentimentale. Chiaramente, sono i cinque organi di senso ad attivare i processi di risveglio dell'interesse verso l'altro: la vista focalizzata sulla sua fisicità, l'orecchio attento al suono della voce e alle parole pronunciate, la sensazione tattile che attiva il piacere dell'abbraccio delle carezze, degli sfioramenti; anche il sapore e l'olfatto vengono inebriati dai fluidi e dai profumi dell'alterità che producono una sorta di "magia" attrattiva assai forte ed accattivante. L'essere umano, proiettato all'esterno rischia di rimanere vittima di un incantesimo, perché si sente come "stregato", "ammaliato" da ciò che percepisce come separato da sé.

A questo punto, è essenziale proporre una disamina più approfondita di quanto accada in questi incontri che, secondo l'insegnamento ricevuto nei tre anni formativi della Scuola di *Counseling Spirituale*, sono semplicemente il frutto di *proiezioni personali* della coscienza umana la quale, per espandersi fino a giungere alla Verità e alla Libertà, necessita di conoscere tutto ciò che la ostacola o inibisce la realizzazione di tale ambiziosa meta. Questa ipotesi è stata ampiamente confermata dalla fisica quantistica moderna e meriterebbe sicuramente, adeguati

approfondimenti ma, purtroppo, non è questa la sede più adatta per farlo, quindi, si procederà mantenendo il focus, esclusivamente, sul tema “amore” esplorando al meglio la sua natura *illusoria*, *trasmutativa* ed *elevante*.

Da quanto sopra esposto, si evince chiaramente che il detonatore del richiamo, da cui si svilupperanno le successive dimensioni mentali ed emotive, occuperà un ruolo fondamentale nella relazione: le sue fondamenta, basate sul senso di separazione, dove i protagonisti sono l'io e il tu, sospingono l'attenzione delle persone coinvolte a spostarsi continuamente fra il dentro e il fuori. Si dà il via, così, ad un sottile “intessere” energetico dei partner indirizzato ad “unire” due dimensioni di realtà percepite come divise. Non è difficile comprendere che, all'inizio di una qualsiasi relazione, gli stimoli siano esclusivamente di natura fisica, istintiva o eventualmente mentale: nessun uomo o donna (a meno che non collochi la sua coscienza nella Fonte Divina Originaria da cui proviene, e quindi, sia totalmente libero da qualsiasi identificazione) avverte fin da subito un coinvolgimento emotivo. Per mettere in campo la dimensione astrale serve sicuramente molto più tempo, perché prima deve essere sondato il terreno in cui ci si espone con attenzione ed estrema cura. Si potrebbe ipotizzare, quindi, che prima che si formi una coppia a livello emotivo deve prima consolidarsi la relazione a livello fisico e mentale, attività che



richiede una certa dose di ascolto interiore e la capacità di sondare le proprie profondità, per verificare se ci sia effettivamente “chimica” nel corpo e “sinergia” di pensiero. In questo periodo delicato e complesso, è evidente che si tenda a vivere molto con l’attenzione proiettata all’esterno sull’altro, ma solo con il fine di portare le informazioni ottenute all’interno dell’apparato psicofisico, per verificare la coerenza con il proprio vissuto e le proprie aspettative. Solo nel caso in cui ci sia risonanza, le persone iniziano ad esporsi maggiormente, affidandosi all’altro fino ad abbandonarsi completamente ... al fuori. L’attrazione fisica e mentale si traduce in *emozione sensibile*: uno emoziona l’altro portandolo fuori da se stesso. A conferma di quanto affermato, si tenga presente che l’etimologia della parola emozione deriva dal latino *emòtionem*, da *emòtus*, participio passato di *emovère* traducibile in: trasportare fuori, smuovere, scuotere, e composto dalla particella rafforzativa *e*, che aggiunge vigore all’azione espressa dalla parola alla quale è unita, ovvero *movère*, che significa agitare, muovere. Quindi, le emozioni che legano le parti coinvolte nella relazione le “decentrano”, divenendo il nuovo baricentro gravitazionale della coscienza stessa. Le parole, quando vengono studiate nel loro senso etimologico, aprono portali multidimensionali in cui è possibile superare il conosciuto e sondare mondi finora inesplorati, per scoprire nuove “varianti”.

Diventa plausibile pensare che, quando le persone si lasciano coinvolgere dall'alterità a livello emotivo, il rischio a cui si sottopongono è quello di spostare il proprio centro di gravità da dentro a fuori perdendo, quindi, il pieno controllo del proprio apparato psico-fisico.

Non sono più i *sensi umani* sopra descritti a richiamare la coscienza all'interno dei corpi e nemmeno l'affinità mentale desta ormai tanto interesse: il protagonista diventa la *sensibilità emotiva* subdola e feroce, che costringe la coscienza individuale a rimanere bloccata nel senso di separazione rendendola, così, estremamente vulnerabile. Nasce, da questo stato precario, il bisogno di "possedere" l'altro per giungere ad un'illusoria stabilità emotiva che, di fatto, può realizzarsi solo partendo da una centratura cosciente nel sé e non nel partner. Questa trappola è assai insidiosa e sembrerebbe che quasi l'intera umanità ne cada vittima. Ma quando si vivono le relazioni in questo modo l'amore (ovviamente con la a minuscola) viene inteso come desiderio di *possedere* la persona amata, per soddisfare i propri bisogni e desideri, destinato a degenerare, con il tempo, a non curarsi più nemmeno del benessere dell'altro. Questo tipo di amore, del tutto malsano, vuole avere la persona tutta per sé, quando ne sente la necessità, in qualsiasi momento: il partner deve soddisfare pienamente l'ego dell'altro e questa priorità non deve mai essere messa in

discussione. Questo tipo di atteggiamento attiva processi disfunzionali sia alla crescita individuale che a quella di coppia, che scivolano spesso nella manipolazione. Manipolare significa letteralmente *“lavorare con le mani”*, ovvero, mettere l’altro nelle condizioni di fare ciò che vuoi; si tratta di una forma di violenza psicologica che, nelle relazioni sentimentali, mina gravemente l’autostima, la libertà e il benessere psicologico delle persone. Il fine, consapevole o meno, è quello di avere potere sull’altra persona, utilizzando modi gentili e solo apparentemente nobili, per farla sentire sbagliata. Queste strategie, alla lunga, creano dipendenza e rendono molto fragili facendo leva sulla scarsa autostima e portando gli individui a mettere in atto comportamenti che non si vorrebbero. È molto difficile riuscire a stanare gli intenti manipolatori, anche perché vengono sapientemente mascherati con modalità comportamentali assai delicate e remissive, quasi mai si manifestano con atti o verbalizzazioni aggressive e/o violente. Allo stesso modo, è assai difficile uscirne, perché ogni forma di manipolazione affettiva nutre le paure più profonde e radicate della persona come quella dell’abbandono, di non essere amati, meritevoli, degni ecc... Nonostante la manipolazione sia un fenomeno molto diffuso, oggi, è spesso sottovalutato e difficilmente diagnosticabile, ma tende a manifestarsi proprio nelle relazioni con particolare coinvolgimento emotivo: si tratta di un problema che

trova le sue radici nell'identificazione con l'apparato psico-fisico proprio e del partner. Quando l'altro diviene la fonte di appagamento che assicura una sorta di pseudo benessere psicofisico per la persona, significa chiaramente che qualcosa non sta andando come dovrebbe. Diversi studi di psicoterapia esistenziale e spirituale sostengono che, a livello simbolico ed inconscio, i partner si aspettano l'uno dall'altra l'ottenimento di una compensazione esistenziale, della felicità e addirittura il riconoscimento di un valore che non sanno riconoscersi individualmente. Con queste premesse, qualsiasi rapporto è destinato a fallire inevitabilmente: basandosi sulla dipendenza e sullo scambio, arreca sempre infiniti danni non indifferenti in termini evolutivi. Le relazioni descritte finora sono incentrate su una forma di amore illusoria in cui, dietro l'apparente e superficiale amore per l'altro, in realtà, si nasconde un oscuro e ben poco consapevole amore per se stessi, che sfocia inevitabilmente in freddo e egoismo. La maggior parte delle persone, infatti, si lega alle altre non per amore, ma per soddisfare, attraverso l'altro, i propri bisogni, raggiungere i propri scopi personali, ovvero: riempire il proprio vuoto. È una modalità infantile che costringe a pensare prima di tutto a se stessi e, a tal proposito, Erich Fromm sostiene che le persone egoiste, in realtà, siano persone che concepiscono le relazioni esclusivamente in modo strumentale, poiché non sono

in grado di fare altro. Si tratta di individui che pretendono molto e danno ben poco, semplicemente perché non hanno praticamente nulla da offrire: assicurano solo grandi delusioni, poiché non sanno amare nemmeno se stessi. Da questa considerazione emerge un particolare paradosso che deve essere ben compreso: l'egoista non ama se stesso, anche se razionalmente verrebbe da pensare al contrario. La persona egoista non apprezza affatto se stessa, ma cerca il proprio valore utilizzando il proprio potere sull'altro, magari svilendolo o mettendolo in discussione.

*«Egoismo e amore per se stessi, anziché essere uguali, sono opposti. L'egoista non ama troppo se stesso, ma troppo poco; in realtà odia se stesso. Questa mancanza di amore per sé, che è solo un'espressione di mancanza di produttività, lo lascia vuoto e frustrato. È solo un essere infelice e ansioso di trarre dalla vita le soddisfazioni che impedisce a se stesso di raggiungere».*

Erich Fromm

Molti studi psicologici confermano, infatti, che le persone altruiste sono decisamente più realizzate, a livello personale, rispetto a quelle egoiste che pretendono dagli altri ciò che non riescono ad

ottenere autonomamente. Pertanto, l'egoista (identificato con il proprio apparato psicofisico, che peraltro, non apprezza granché) intrattiene relazioni solo per propri scopi, di natura compensativa e mai efficaci ai fini della crescita personale.



Figura n. 3 Il buon samaritano - Opera di Vincent Van Gogh – Fonte Google Arts

*«Amerai il prossimo tuo come te stesso". Non c'è altro comandamento più importante di questo»<sup>3</sup>* sosteneva Gesù, grande maestro spirituale, più di duemila anni fa. Questo insegnamento fondamentale, noto come il comandamento dell'Amore, viene solitamente interpretato maldestramente, portando il focus solo sull'importanza di amare gli altri, mentre si tende a bypassare il contenuto essenziale che sottende tale sollecitazione. Chi non ama se stesso non può nemmeno amare l'altro e da questo assunto si evince la natura illusoria dell'amore egoistico: non si tratta di vero Amore. Quando l'altro è funzionale a riconoscere un valore che altrimenti non troverebbe in sé, quando soddisfa i bisogni e i desideri di natura fisica, emotiva e mentale impedendo alla persona stessa di sviluppare i talenti necessari per poter giungere alla vera realizzazione di sé (da intendersi come scoperta del proprio vero valore), quando limita la libertà propria e altrui facendo leva sulle dipendenze o sulle ferite personali, non è vero Amore. Per poter Amare veramente l'altro occorre prima aver appreso la meravigliosa (ed oggi divenuta tristemente innaturale) capacità di amare prima di tutto se stessi; ma per amarsi, occorre compiere un viaggio interiore di straordinaria portata (ed estremamente impegnativo) funzionale a conoscersi perfettamente

---

<sup>3</sup> Vangelo di Marco, cap. 12, v. 29-31.

al di là dei ruoli, delle caratteristiche fisiche e di tutto ciò che appartiene a quelli che, nell’Insegnamento, sono definiti come “veicoli inferiori”, ovvero, lo strumento che permette al principio spirituale di manifestarsi nella dimensione terrena. Se dall’illusione dell’amore di superficie si desidera realmente passare al vero Amore è necessario iniziare un viaggio interiore “alla conquista del Sé”, per realizzare ciò che in Alchimia è definito il “Matrimonio Mistico”, l’unione sacra de sé al Sé, simbolo di un sodalizio presente in tutte le tradizioni esoteriche del mondo. In questa pratica, gli opposti entrano in relazione simbiotica: conscio ed inconscio, morte e vita, visibile ed invisibile, maschile e femminile, luce e tenebre, umano e divino, compenetrandosi attraverso una lunga serie di operazioni trasmutative, giungono ad unirsi. La sposa che rappresenta il “*sé incarnato*” (dimensione egoica) si congiunge allo sposo o il “*sé disincarnato*” (dimensione spirituale) per portare in manifestazione nuove fertili creazioni. Dopo aver lavorato a lungo interiormente per conoscere ed imparare a gestire ogni peculiarità del proprio apparato psicofisico, si giunge a contattare la coscienza spirituale, integrando spirito e materia nella massima consapevolezza, vivendo così un’esperienza del divino personale, intima e irripetibile. La rinuncia all’identificazione con il piccolo sé e alla sua auto affermazione non svaluta, ma arricchisce la propria soggettività, che offrendosi al divino interiore giunge a realizzare il



*sacrum facere*. Solo a questo punto del cammino la coscienza ha imparato ad amare realmente se stessa ed è pronta a mettersi in gioco anche all'esterno. Il matrimonio mistico rappresenta il culmine della trasformazione interiore e conduce ad una presa di coscienza che permette di giungere all'illuminazione o realizzazione del Sé: la sua importanza archetipica influenza sia la personalità che l'anima dell'individuo che, inevitabilmente, si trasforma elevandosi.



Figura n. 4 - Immagine del matrimonio mistico dal libro "Rosarium Philosophorum".

La vera natura dell'Amore non può essere compresa fin quando l'alterità richiama l'attenzione dell'interessato solo in termini egoici; ma nel momento in cui si riuscirà a posare lo sguardo su un'anima

e non sul suo involucro, sulla vita e non sulla forma che in essa si esprime, ecco allora che l'uomo saprà anche parlare d'amore e non tenterà più di cambiare la natura di chi ama, ma riuscirà ad aprirsi alla comprensione profonda dell'unicità di quella creatura. L'altro diventerà il mondo da scoprire in cui si avrà anche la possibilità di riscoprire, con la meraviglia del bambino, la perfezione divina che si manifesta attraverso le forme: l'Amore stimolerà il desiderio di migliorare se stessi senza tentare, in alcun modo, di alterare la natura dell'altro per adeguarla ai propri bisogni. Il mondo interiore diverrà l'indiscusso protagonista della vita dei partner, poiché si sarà in grado di osservare come ogni manifestazione interiore si proietti all'esterno per attivare processi creativi di ineguagliabile bellezza. Le persone non si sentiranno mai vincolate da "legami" limitanti e restrittivi, inoltre, partendo da quella centratura interiore frutto del matrimonio mistico sopra citato, sarà impossibile scivolare in giochi di potere egoici finendo con il giudicare ciò che non appaga le aspettative e le insicurezze individuali. Quando l'essere umano riesce ad amare realmente se stesso arriva a liberarsi da tutto ciò che non risuona con la sua vera natura, perché porta il suo focus interiormente e non tenta mai di cambiare qualcosa all'esterno. La relazione che si ha con le cose e le persone mostra splendidamente dove si trovi la coscienza della persona: l'ego schiaccia e fagocita l'amore; se si tenta di possedere, variare,

dominare, soggiogare ed esercitare potere sull'altro, sicuramente non c'è Amore. Non si tratta di sacrificarsi sull'altare dell'Amore, ma di elevarsi ai cambiamenti dell'amore: questo è il cammino che porta alla realizzazione del Matrimonio Mistico. Ecco la natura trasmutativa dell'amore: quando, lavorando interiormente, emergono aspetti di natura inferiore come la gelosia, la rabbia o il senso del possesso, con il sostegno dell'amore verso se stessi si attivano i processi di purificazione necessari per liberarsi dall'influsso di tali energie. Ma chi sceglie di iniziare un cammino simile? Solo chi ha preso coscienza della propria condizione di schiavitù e desidera liberarsene. Infatti chi, per esempio, osservandosi, realizza che quando il partner esce con gli amici il demone della gelosia si impossessa della sua mente e delle sue emozioni, dovrebbe riconoscere immediatamente che avvengono processi interiori del tutto automatici, su cui non riesce ad avere alcun controllo. Questa condizione di sofferenza e disagio non è stata scelta liberamente e questo significa che non c'è libertà espressiva, ma meccanismi che si avviano senza la partecipazione attiva della Volontà della persona coinvolta. Quando si iniziano a riconoscere, nella propria esistenza, questi non insignificanti aspetti, si potrebbe avvertire anche la necessità di prendere "possesso" di tutto ciò che si muove, senza dover necessariamente subire ogni manifestazione automatica della macchina biologica. Il

desiderio di sentirsi liberi e autonomi è forse il primo richiamo d'Amore che l'essere umano percepisce nei confronti di se stesso, ed è importantissimo per poter iniziare a prendersi cura di sé e delle proprie esigenze, non solo egoiche, fino a garantirsi l'esperienza del vero Amore. Non è questa la sede per approfondire in cosa consista esattamente il lavoro interiore, ma basti ricordare che senza di esso non esiste libertà, verità e tanto meno amore. Il sentimento e le emozioni, quali manifestazioni dell'apparato psicofisico, devono essere trascese per poter giungere al pieno dominio di sé, fino ad abbracciare nuove dimensioni di realtà in cui la coscienza, espansa oltre i limiti egoici, riesce a fare nuove esperienze più risonanti con la natura spirituale umana. E, solo dopo aver maturato questa consapevolezza, inizia il percorso interiore che permette realmente di liberarsi dalle illusioni che imprigionano la coscienza umana all'interno di programmi prestabiliti dal sistema Matrix. In questo modo, dall'amore illusorio si passa all'amore trasmutativo.

Giunti a questa consapevolezza, l'insegnamento evangelico «*ama il prossimo tuo come te stesso*» restituisce dignità all'amore per se stessi come *conditio sine qua non* dell'amore verso l'altro. Seguendo questa linea, non risulta tanto fuori luogo assimilare il

concetto di amore di sé a quello di sano egoismo, che si distingue nettamente dall'egoismo automatico risultante dal sonno della coscienza. Riguardo questo spinoso argomento, per portar luce e chiarezza, scomodiamo F. Nietzsche (1844-1900) grande pensatore, filologo e filosofo che ha portato una illuminante visione a riguardo. Nella sua famosa opera "Al di là del bene e del male" scrive:

*«Ogni morale non egoistica, che prende se stessa incondizionatamente e si rivolge a tutti, pecca non soltanto contro il gusto: essa rappresenta un'istigazione a peccati d'omissione, una seduzione in più sotto la maschera della simpatia verso gli uomini – e addirittura una seduzione e un danneggiamento dei più elevati, dei più rari, dei più privilegiati»*

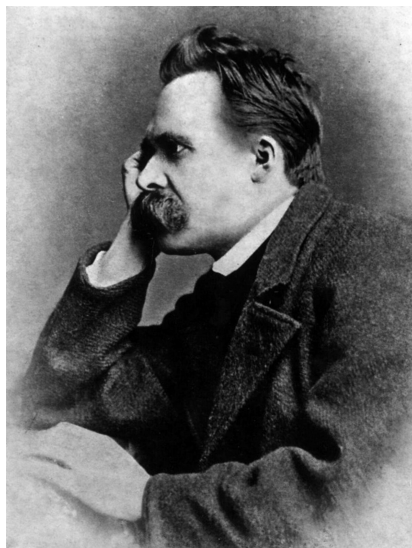


Figura n. 5 - Friedrich Nietzsche – Fonte Wikipedia

La parola “egoismo” deriva dal latino “ego”, pronome personale che in italiano corrisponde ad “io” e Nietzsche è assolutamente chiaro e preciso in merito:

*«Il tu è più antico dell'io; il tu è stato santificato, ma non ancora l'io: così l'uomo si raduna intorno al prossimo».*<sup>4</sup>

Si potrebbe affermare, quindi, che l’atteggiamento “moralista e buonista”, a cui spesso si ispira la coscienza umana, non è autentico, in quanto il sé deve necessariamente precedere l’altro: infatti l’altruismo, senza la presenza cosciente e vigile di un vero io, è sempre un falso altruismo. L’uomo, spesso, maschera l'assenza a se stesso con la presenza per l'altro: anche se l'affermazione potrebbe apparire stridente e dura, normalmente, gli uomini “utilizzano” l’altro per riconoscersi un valore che non trovano in sé, semplicemente perché non si sono mai impegnati a ricercare e formare con coscienza e responsabilità. Qualsiasi atto, parola o pensiero apparentemente “nobile”, si riduce miseramente a pura compiacenza, alla totale disponibilità verso l'altro per mero tornaconto personale o spinti (subdolamente) dal timore di rimanere soli. In questo senso, la compiacenza è tossica per qualsiasi relazione affettiva, poiché rappresenta un crollo temporaneo della propria volontà a favore dell’altro, con il subdolo

---

<sup>4</sup> Dell'amore del prossimo, in “Così parlò Zarathustra” - Feltrinelli

fine (quasi sempre non cosciente) di ottenere qualche grazia o simpatia da parte dell'altro. Questo *modus operandi*, assai consolidato fra gli esseri umani, cela, fra le pieghe della sua manifestazione, una palpabile *insufficienza di sé* che maschera, a sua volta, una falsa onestà, poiché compiacere, assecondare, complimentarsi e, più in generale, cedere alla volontà altrui è un atteggiamento che nasconde sempre un secondo fine inconcepibile, se non come risposta ad un serio, disciplinato e profondissimo lavoro interiore. Nietzsche, nella sua impeccabile comprensibilità e penetrante efficacia, afferma: «*Non sopportate neppure voi stessi e non vi amate abbastanza: e ora volete sedurre il prossimo all'amore e indorarvi con il suo errore*»<sup>5</sup>. Il filosofo tedesco insiste, soprattutto, sulla “finzione” del prossimo che viene concepito come rifugio rassicurante per la propria fragilità, incertezza e pochezza. E ancora: «*Vi procurate un testimone, quando volete parlar bene di voi; e quando lo avete sedotto a pensare bene di voi, anche voi stessi pensate bene di voi*».<sup>6</sup> A ben pensare, quel prossimo a cui vengono rivolte le “amorevoli” attenzioni della persona, in realtà, è mera proiezione dell'io che la crea, quindi, diventa a sua volta una maschera. Ma qualsiasi relazione che possa definirsi tale, dovrebbe fondarsi sul

---

<sup>5</sup> Ibidem

<sup>6</sup> Ibidem

riconoscimento delle reciproche autonomie e sovranità, non sulle apparenti maschere. Peraltro, il terrore della solitudine (che sembra appartenere, più o meno, a tutto il genere umano), diventa un grandissimo impedimento nella relazione, in quanto chi teme la solitudine tenderà sempre ad utilizzare l'altro per lenire gli effetti di tale emozione. Pur trattandosi di un atteggiamento umanamente comprensibile, è bene ammettere che quel subdolo scopo finale baserà il rapporto non sull'elettività di una scelta, quanto più sulla necessità di appagare un bisogno. Ancora Nietzsche, incalza: «*Il vostro cattivo amore di voi stessi rende la vostra solitudine una prigioniera*».<sup>7</sup> L'amore per se stessi, quindi, è il fondamento su cui possono fiorire le relazioni di qualsivoglia natura. Tuttavia, al sano egoismo (inteso come amore di sé proiettato verso l'altro) si contrappone anche un egoismo nocivo, autoreferenziale (che proietta l'io verso se stesso, cancellando ogni rapporto con l'alterità). Va da sé che il sano egoismo è garante di un io forte, pieno ed equilibrato che, rivolgendosi all'altro lo può comprendere (nel senso di accoglierlo in sé), riconoscendogli il diritto di esistere in risposta alla propria presenza a se stesso: l'altro è una proiezione di sé funzionale alla propria crescita a cui viene riconosciuto la stessa capacità creativa. Al contrario, l'egoismo nocivo crea un «io» solo apparentemente forte destinato, con il

---

<sup>7</sup> ibidem



tempo, ad indebolirsi, in quanto vittima inconsapevole del sonno in cui giace la propria coscienza (nutrito dal senso di separazione e dal bisogno di esercitare il proprio illusorio potere personale). Secondo l'Insegnamento ricevuto in questa formazione triennale, la relazione fra individui permette alle parti coinvolte di crescere e rafforzarsi, stimolando l'elevazione della coscienza che si nutre proprio del confronto. Quindi, chi non ama se stesso (ed è chiaro che può farlo solo chi è riuscito ad uscire dall'illusione egoica, trascendendo la natura inferiore e contattando la Verità spirituale presente oltre le forme stesse) sembra essere vincolato dalla propria insoddisfazione, che lo costringe a premiarsi sentendosi pieno e soddisfatto di sé in base ai meriti ricevuti (da sé o dall'altro).

Amare se stessi, come sottende Gesù nel comandamento dell'Amore, significa aspirare al personale miglioramento in termini di apparato psico-fisico, prendendosi a cuore la propria personale crescita, conquistando una vera libertà espressiva, frutto della disattivazione degli automatismi e dello sviluppo di autocoscienza, forza, volontà, coerenza ... e questi risultati possono essere raggiunti solo attraverso le pratiche, spesso menzionate in questo elaborato, di lavoro interiore. Per certi versi, l'insoddisfazione di sé sembra essere il punto di partenza fondamentale, perché stimola nuovi traguardi da raggiungere, ostacoli da superare, progressi da realizzare e qualcosa di nuovo da imparare, coltivando

interiormente la curiosità, la ricerca, la messa in discussione del vecchio e la gioiosa apertura al nuovo: atteggiamento, questo, che tiene alti i livelli di intraprendenza e che spinge la persona a non smettere mai di cercare, studiare, aprirsi a nuovi orizzonti e sperimentare nuovi punti di vista. La più grande consapevolezza umana passa attraverso il prendere atto che la *conoscenza* non è mai una conquista definitiva, ma un continuo, entusiasmante e ricchissimo percorso personale che conduce verso una maturità di vita. Alla luce degli argomenti esposti finora si evince chiaramente che solo un essere umano, che ha sviluppato in sé questa consapevolezza, può veramente Amare desiderando per l'altro, *in primis*, adeguato avanzamento spirituale, maturazione egoica e il suo oltrepassamento: questo è l'Amore elevante che libera dalle catene, dona vera Libertà e Gioia infinita.



Figura 6 - Gli Amanti (Les Amants) - 1928 - René Magritte

A conclusione di questo capitolo, dedicato alle varie dimensioni dell'Amore che si celano dietro a questo termine spesso mal utilizzato, viene offerta un'altra opera di straordinaria bellezza che può aiutare a prendere coscienza dei delicati temi finora trattati: "Gli amanti", olio su tela di René Magritte, uno dei maggiori esponenti del Surrealismo. L'artista ha l'innata dote di insinuare dubbi attraverso le sue splendide creazioni pittoriche, in cui l'indefinibile mistero permea ogni raffigurazione. Egli dipinge cercando di creare

qualcosa di più reale della stessa realtà, creando il nuovo; è estremamente abile nel trasferire contenuti sottili in cui è custodito il più profondo significato dell'opera. Sembra voler trasferire provocazioni atte a rivoluzionare le interiorità dell'osservatore, dando vita a nuove dimensioni di realtà rintracciabili nel semplice vivere quotidiano; per farlo intelligentemente fa leva sugli oscuri meccanismi attivati dalla mente umana e sulle percezioni sensoriali. Il dipinto raffigura il bacio di due amanti con i volti coperti da un telo bianco, dettagli spesso presenti in molte sue opere e riconducibili, probabilmente, al suicidio della madre, trovata annegata con la testa avvolta dalla camicia da notte. Al di là delle speculazioni artistiche (che si rimandano agli specialisti del settore) è interessante notare come la simbologia sia perfettamente risonante al tema offerto in questa tesi: non è possibile fare esperienza di una vera relazione d'Amore fin quando esse sono fondate esclusivamente sui sensi fisici. È come vivere con gli occhi bendati, senza sapere esattamente dove, come e perché ci si mette in relazione con l'altro; "chi sono?", "chi sei?", sono domande a cui non si può dare risposta vera e cosciente. Quindi, Magritte in quest'opera mostra l'addormentamento delle coscienze umane e l'urgente necessità di risveglio; è un sottile richiamo a ricercare oltre la superficie, il senso profondo e la giusta visione delle cose, realizzando un armonico rapporto fra i sensi, la mente e il cuore.

## Capitolo 3

### La morte e l'Amore - Thanatos ed Eros

Nel primo capitolo del presente elaborato è stato sondato il significato etimologico della parola “amore”, ponendo l'attenzione esclusivamente sulle origini greche ma, in italiano, il termine potrebbe derivare (seppur questa ipotesi sia meno accreditata) anche dal latino *a-mors* che significa “senza morte”. Questa visione potenzia enormemente il valore dell'Amore, tanto da riconoscergli, persino, una forza maggiore di quella della morte.

Il binomio “Amore e Morte” è spesso associato, sia nella musica che nella letteratura, alla metafora dell'esistenza umana, in quanto, la tensione che provoca il desiderio amoroso non totalmente appagato distoglie l'attenzione dell'individuo dall'inesorabile fine che, giorno dopo giorno, si avvicina.

Come già precisato nel corso di questa trattazione, i desideri, le bramosie e la ricerca di appagamento di natura egoica, non hanno nulla a che spartire con il vero Amore che si manifesta nella proiezione di chi ha saputo, attraverso il lavoro interiore, trascendere ogni aspetto inferiore, grazie al supporto del sano Amore per Sé. Tuttavia, chi è ancora identificato con il proprio apparato psicofisico, ed è inconsapevolmente in balia dei suoi

stessi meccanismi, nutre un amore molto distorto (non sano) che lo stimola a ricercare continue soddisfazioni esteriori atte a consolidare (illusoriamente), per mezzo dell'alterità, il valore di sé. In entrambi i casi, *amore* è l'indiscusso protagonista, sia quando è integro e perfetto, a sostegno dell'evoluzione umana, sia nella distorsione e manipolazione oscura basata sul senso di separazione. Prima di sondare l'intima connessione che collega l'Amore alla morte, sarà opportuno riconoscere come l'amore sia inscindibilmente unito alla vita. Se è vero che l'amore ha bisogno della vita per potersi esprimere, allo stesso modo si può affermare che la vita, in assenza di amore, non può essere considerata vera vita. La vita vissuta senza amore è vuota e priva di senso, perché per vivere veramente occorre amare. In virtù del fatto che è sostanza stessa della vita, l'amore è anche la realtà globalmente più apprezzata e desiderata, protagonista indiscussa di moltissime opere d'arte. La *Divina Commedia* di Dante termina con un meraviglioso verso in cui il sommo poeta intravede nell'amore, definito come "*l'amor che move il sole e l'altre stelle*", la forza più grande e l'intimo e profondo senso che pervade l'intero universo. Prima di lui un altro grande uomo, sicuramente ispirato dall'alto, San Francesco di Assisi, aveva abbracciato in un compassionevole sguardo di amore tutte le creature presenti sulla Terra, percependo un misterioso e profondo legame di fratellanza che le univa. Molti

uomini hanno elaborato, nel corso della storia, infinite forme di pensiero filosofico e religioso riservando all'amore un ruolo essenziale nella contemplazione e nella comprensione del mondo esteriore ed interiore anche se, solo con il cristianesimo, si arriva a toccare l'apice massimo del suo valore, affermando che Dio stesso è Amore<sup>8</sup>. Nel pensiero greco, Aristotele vedeva in Dio il *motore del mondo*, in quanto oggetto dell'amore da parte di tutta la creazione, mentre in Oriente il divino comprende tutto poiché è Tutto, quindi, ogni essere è come una goccia nell'oceano, destinato a perdere la propria individualità. Il Dio cristiano, invece, è intima comunione del Padre e del Figlio nell'Amore (Spirito Santo), quindi, è un *Dio-Amore* che crea il mondo per l'uomo, con cui intessere una vera storia d'amore; infatti, gli chiederà di essere riconosciuto come Padre e amato con tutto il cuore imparando, altresì, ad amare sé stesso e il prossimo.

Le figure di Eros e Thanatos, nella mitologia greca, indicano due elementi profondamente contrapposti fra loro: il primo rappresenta l'amore, inteso come forza in grado di creare la vita e il secondo, invece, rimanda alla morte e alla distruzione che essa genera. Tutto il mondo fenomenico, incluso l'essere umano, può essere analizzato e spiegato tramite questi due concetti contrapposti.

---

<sup>8</sup> Vangelo di Giovanni, cap. 4 versetti dal 8 al 16

L'esistenza è caratterizzata da due tipi di pulsioni: una di vita (Eros), associata al principio della sopravvivenza, e una di morte (Thanatos), che si manifesta in tendenze autodistruttive. Questa visione è abbracciata anche da Sigmund Freud (1856-1939), neurologo, psicoanalista e filosofo austriaco, fondatore della psicoanalisi, il quale ritiene che l'Eros si esprima nell'amore, nella costruttività e nella *"tendenza dei molti a divenire uno"*, mentre Thanatos si esprima nella distruzione e nell'odio. L'istinto *thanatoico* rende l'uomo aggressivo con se stesso e con gli altri, minando seriamente ogni relazione. Freud parte dalla considerazione che ogni uomo desidera la felicità, ma spesso, per varie ragioni, non riesce a raggiungere la meta. Nella società prevale l'istinto di morte che provoca nell'uomo sofferenza e angoscia; l'individuo non può vivere serenamente, anche perché tende a sacrificare la propria felicità in nome della *convivenza* civile. Freud teme, peraltro, che i turbamenti della vita collettiva possano controllare la vita del singolo, provocando in esso ansie e preoccupazioni. Infatti, l'istinto tanatoico è attivato dalle emozioni negative, *in primis*, dalla rabbia, dalla tristezza, dalla paura, dalla delusione ... spesso dovute alla società stessa. Nonostante Eros stimoli nell'uomo attività creative come l'arte e la scienza, che permettono di incanalare le proprie pulsioni proficuamente,



Thanatos si dirige all'esterno con aggressività, tanto da poter essere considerato nemico della civiltà.

Quindi, Eros e Thanatos, le pulsioni della vita e della morte, scandiscono la dimensione psichica e biologica dell'essere umano e sono costantemente in lotta con la realtà. Eros, dio greco dell'amore e del desiderio sospinge l'uomo verso la bellezza e la creatività, mentre Thanatos, figlio della Notte, personifica la morte e, insieme, riproducono i conflitti più intimi dell'uomo. Da quanto sopra esposto si evince che la correlazione Eros - Thanatos è associata alla dualità, alla polarità e, quindi, alla dimensione egoica della vita, da cui parte lo sviluppo dell'autocoscienza. Nell'arte è assai ricorrente l'ispirazione a questo binomio, amore-morte: laddove l'uno crea ed unisce, l'altro distrugge e separa. Sono i principi opposti che reggono l'universo: il primo è associato alla vita e l'altro alla morte. Nelle arti figurative tale tematica è splendidamente rappresentata, per esempio, nella tela di René Magritte "Gli amanti" di cui, nel precedente capitolo, è stata data una sommaria interpretazione. L'opera è stata rinominata: il "*bacio della morte*" tra i due innamorati, forse defunti, nascosti in bianchi sudari e impossibilitati a conoscersi totalmente perché privati dell'esperienza sensibile della vista. Si tratta, ancora, di una delle tante interpretazioni offerte dai critici e dagli esperti del settore, ma calza a pennello con questa trattazione, quindi, opportunamente da

integrare. Ma questa misteriosa e affascinante accoppiata è stata spunto di riflessione anche per Dante Alighieri: nel quinto canto dell'Inferno (v. 97-107) sondando il secondo cerchio infernale dei Lussuriosi, dove narra la storia di Paolo e Francesca in questi termini:

*Siede la terra dove nata fui  
su la marina dove 'l Po discende  
per aver pace co' seguaci sui.  
Amor, ch'al cor gentil ratto s'apprende,  
prese costui de la bella persona  
che mi fu tolta; e 'l modo ancor m'offende.  
Amor, ch'a nullo amato amar perdona.  
mi prese del costui piacer sì forte,  
che, come vedi, ancor non m'abbandona.  
Amor condusse noi ad una morte.  
Caina attende chi a vita ci spense ».*

Parafrasi del testo:

La città in cui sono nata è posta  
sulle rive del mare nel punto in cui il Po scende

per sfociare coi suoi affluenti.

Amore, che nel cuore nobile svelto si accende,  
colse costui [Paolo] per la [mia] bellezza,  
che in seguito mi venne strappata; e il modo ancora mi  
vince.

Amore, che non tollera che chi è amato non ami a sua volta,  
mi rapì della bellezza di questi [Paolo] in modo così potente,  
che, come vedi, ancora lo amo.

Amore ci portò entrambi ad un'unica morte.

Caina è in attesa di colui che ci uccise».

I due protagonisti della narrazione sono travolti dalla bufera infernale come contrappasso alla loro vita terrena in cui si erano lasciati trasportare dalla passione, che aveva vinto ogni controllo sugli istinti. Dopo il preambolo, Francesca di Ravenna racconta la relazione adultera con il cognato Paolo, che condusse entrambi alla morte. Il loro sentimento li lega alla morte con una sorta di “doppio filo”, in quanto causa che conduce gli innamorati a morire e pure effetto, che sembra paradossalmente realizzarsi nella morte. Infatti gli amanti, la cui unione era impossibilitata in vita, si uniscono nella morte. Fra le numerose opere letterarie (e non solo) ispirate al tema amore-morte, si rammenti anche l'omonimo componimento poetico (Amore e Morte v. 1 - 16) di Giacomo Leopardi.

*Fratelli, a un tempo stesso, Amore e Morte  
ingenerò la sorte.*

*Cose quaggiù sì belle  
altre il mondo non ha, non han le stelle.*

*Nasce dall'uno il bene,  
nasce il piacer maggiore  
che per lo mar dell'essere si trova;  
l'altra ogni gran dolore,  
ogni gran male annulla.*

*Bellissima fanciulla,  
dolce a veder, non quale  
la si dipinge la codarda gente,  
gode il fanciullo Amore  
accompagnar sovente;  
e sorvolano insiem la via mortale,  
primi conforti d'ogni saggio core.*

Nell'apertura del ventisettesimo dei suoi «Canti», si esprimeva in questo modo il più grande dei nostri Romantici, manifestando palesemente, con la sua immensa Poesia, il coraggio necessario per riuscire a guardare negli occhi l'«arido vero» lasciandosi, tuttavia, affascinare dall'ispirante bellezza. Giacomo Leopardi, ad una delle ultime poesie che compongono l'opera suddetta, dà il

titolo “Amore e Morte” riferendosi alle due figure che governano e si intrecciano nella vita umana. E ne parla come fossero due fratelli, nati insieme, impegnandosi a dimostrare come la Morte, bellissima fanciulla, salvi e liberi l’uomo dalla sofferenza. Eros e Thanatos non sono associati ad un inizio ed una fine, quanto più ad un passaggio fruibile grazie alla consapevolezza di essere, entrambi, collegati al piacere; Amore e Morte sono per Leopardi *“le sole cose belle che ha il mondo, e le solissime degne di essere desiderate!”*. L’Amore è generatore del piacere maggiore di cui l’uomo incarnato può fare esperienza, mentre la Morte annulla ogni male, ed è per questo, descritta nel componimento come una bellissima fanciulla (contrariamente all’immagine attribuita ad essa da chi è privo di coraggio). Entrambi portano consolazione all’animo saggio. Sono forze che si compenetrano, perché una confina e sfocia nell’altra: impossibile separarle. Questo assunto spiega la ragione per cui l’amore e la morte, nell’arte, abbiano fortemente ispirato poeti, scultori, pittori, musicisti ... rendendo la tematica indelebile nella memoria dell’umanità. Ne sono scaturite opere immortali, oltre quelle già menzionate, come: la *Traviata* di Giuseppe Verdi, il *Tristano e Isotta* di Richard Wagner, la *morte di Clorinda* nella *Gerusalemme Liberata* di Torquato Tasso, il *Piramo e Tisbe* (Metamorfosi) di Ovidio, il famosissimo *Romeo e Giulietta* di Shakespeare e molte altre ancora.



Figura n. 7 - Olio su tela (1884) "Romeo e Giulietta" di Sir Frank Dicksee

Eros e Thanatos possono essere associati alle due facce della stessa medaglia: forze opposte che regolano la vita e che, da sempre, richiamano l'interesse dell'umanità nella dualità. A questo punto, riprendendo la tesi inizialmente accennata e ispirata ad eros, associabile all'amore egoico (che vero Amore non è), in linea con la forza istintiva che stimola le relazioni al fine di trovare appagamento personale, si evince che il concetto di Thanatos, ad esso correlato, appartenga necessariamente alla stessa

dimensione di realtà duale. Thanatos, nella mitologia greca, personifica la morte ovvero l'impulso contrario ad Eros che porta all'inarrestabile spegnimento di tutte le funzioni vitali degli organismi viventi. Una composizione letteraria, forse poco conosciuta, ma splendidamente risonante con quanto sopra affermato, viene offerta da Paul Eluard: una lettera indirizzata alla moglie Gala, conosciuta nel 1912 in un sanatorio vicino a Davos, dove entrambi erano ricoverati per curare la tubercolosi. Tra loro nasce un amore di straordinaria intensità da cui nasce una figlia: Cécile. Il loro legame sarà talmente intenso e profondo che perdurerà anche dopo la fine del loro matrimonio (Gala si sposerà con il pittore Salvador Dali).

*«Cecilia, molto bella e gentile, è stata dolce con me,  
ma senza di te non ho i miei bicchieri di smeraldo e di fuoco,  
e non ho ricavato da tutto questo che un disincanto incredibile,  
e tanta voglia di morire.*

*La bellezza da sola non basta.*

*Senza amore, tutto il resto è perduto, perduto, perduto,  
un insieme sgradevole di contrattempi e veleni ignobili e disgustosi.*

*Non c'è vita senza amore.*

*Ed io, mia piccola Gala, ti amo infinitamente.*

*Non credo affatto alla vita, credo in te.*

*Questo universo che è mio e che si mescola alla morte,  
non può entrarci che con te.  
E fra le tue braccia che esisto.  
E dentro i tuoi occhi, fra i tuoi seni,  
fra le tue gambe che non mi spegnerò mai.  
Il resto, è solo una grande miseria che sogna solo di crollare.  
Sono incredibilmente triste e confuso.  
Ho abusato troppo della vita.  
E ti amo troppo, lo dico con ardore, con fede,  
di sogno in sogno, ho cambiato universo, sono passato nel tuo.  
Guardati nello specchio, e guarda gli occhi che amo,  
i seni che amo, il sesso che amo, le belle mani,  
ascolta come parli, mia unica amica,  
capisci perché comprendo solo il tuo linguaggio,  
perché ti lascio libera, e quale gioia ricavo dalla tua,  
perché ti voglio audace e forte e fatta a tua immagine e  
somiglianza,  
secondo la tua volontà che è anche la mia,  
e che si è meravigliosamente elevata,  
come la mia, sul nostro amore.  
Ti adoro e ti abbraccio dappertutto».*



Questa splendida lettera d'amore, sembra essere ispirata da un amore erotico, di personalità, che nel tempo si trasmuta in vero Amore, quando Paul dona all'amata la libertà di Essere e Vivere come meglio crede. Si tratta di un testo perfettamente risonante con la visione finora offerta dell'amore che, nutrendosi dell'illusione di poterne godere in eterno, passa attraverso l'inevitabile trasmutazione della passione, dell'attaccamento e del desiderio al dono di sé. Da queste considerazioni emerge una riflessione che merita, sicuramente, di essere approfondita, perché avalla la tesi sostenuta da questa trattazione: l'Amore vero, incondizionato e libero dalla dualità è intimamente collegato al principio Vita, mentre l'amore passionale, erotico e, in genere, di natura egoica, è tristemente correlato, invece, al principio Morte, in quanto destinato a morire insieme all'apparato psicofisico da cui ha tratto sostentamento. Come non porsi, quindi, la domanda esistenziale atta a scuotere la coscienza umana e risvegliarla dal torpore in cui riversa?

Si può parlare di vita senza Amore?

E quindi, chi non Ama, vive davvero?

## Capitolo 4

### La vivificante Arte di Amarsi per Amare

Esiste, quindi, un amore per l'altro che trova le sue radici in una personalità, spesso scarsamente strutturata, che necessita dell'alterità per vivere serenamente. È un amore capace di grandi sacrifici che spesso supera di gran lunga l'Amore di cui parlava il Maestro Gesù nei suoi illuminanti Insegnamenti, in termini di entusiasmo e dedizione. Questo genere di amore ama l'altro per amore di se stesso, ed è importantissimo riconoscere la natura di questa scioccante affermazione: nella relazione, le parti cercano il contatto immediato con l'altro, a cui non viene riconosciuta affatto la propria libertà, quanto più, è richiesto (implicitamente o esplicitamente) di impegnarsi in un *legame forte e indissolubile*, in cui, inevitabilmente, si è destinati a rimanerne sopraffatti e dominati. L'amore egoico esige che il rapporto con la persona amata non debba mai essere ostacolato da niente e da nessuno ... neppure dalla verità. La brama dell'altro, la comunione con lui, lo scambio equo di energie, l'impegno vicendevole ad "*essere sempre ciò che l'altro vuole*", rappresentano chiaramente le modalità espressive dei partner che esiliano dalla relazione il principio evolutivo strettamente interconnesso a quello del vero Servizio.

Inoltre, questo tipo di amore, è in grado di mascherare la sua “brama” in apparente servizio all’altro, divenendo così, nutrimento prezioso per la menzogna e l’illusione. In realtà, il suo fine è unicamente personale e fa di se stesso un idolo da adorare e a cui l’altro deve subordinarsi (spesso nella massima inconsapevolezza). Non si cura mai veramente dell’altro, riconoscendolo anche nella sua natura spirituale a cui la sua coscienza deve necessariamente allinearsi. Si tratta, perlopiù di relazioni (che ben poco hanno a che spartire con il Vero Amore) basate su condizionamenti, manipolazioni, costrizioni e forme oscure di dominio. L’amore egoico costruisce una proiezione in cui l’immagine dell’altro si confà alle sue esigenze e così, per sempre, dovrà essere e, così facendo, si prende la vita dell’altro nelle proprie mani. Mentre il Vero Amore aspira alla Libertà e alla Verità per entrambe le parti coinvolte nella relazione e si impegna a mantenere il focus sulle rispettive necessità evolutive, manifestandosi sempre nel pieno rispetto di sé e dell’altro, l’amore egoico vive un’oscura brama incontrollata e incontrollabile, determinando asservimento, vincoli di dipendenza e indurimento. Per poter parlare di Vero Amore occorre accedere a profondità interiori che permettono alla coscienza di elevarsi in altezze mai esperite prima, grazie al contatto con qualcosa di straordinariamente più forte e vibrante dei semplici veicoli inferiori.

È quindi essenziale, soprattutto in questa particolare epoca storica dove ogni punto di riferimento stabile e sicuro crolla, comprendere come l'amore che nasce come richiamo della macchina biologica non assicurerà mai pace e serenità interiore. Infatti, ogni uomo, che possa realmente definirsi tale, ha bisogno di essere amato per qualcosa che non sia effimero come la bellezza esteriore o il prestigio sociale (che nel tempo, peraltro, potrebbero anche svanire), ma per il proprio più autentico valore che non è mai riconducibile alla personalità, quanto più all'unicità dell'Essere che brilla nelle profondità, dietro il velo di Maya delle mere apparenze. Quindi, se gli individui mantenessero il focus su questa esigenza primaria, non si accontenterebbero più di sentirsi amati solo in superficie, come banalissimi titoli quotati in borsa il cui valore sale o scende a seconda dell'età, della bellezza, del successo ottenuto ecc. Se veramente si ambisce ad amare e ad essere amati, per quella scintilla di divinità che anima le forme materiali, occorre necessariamente mettere in pratica il comandamento dell'Amore che più di duemila anni fa Gesù offrì all'umanità. Questa è l'unica via che permette di liberarsi dalle catene egoiche di un amore narcisistico ed idolatrico basato su un castrante circolo di idealizzazione e delusione; è urgente comprendere come, questo finto amore, che unisce sentimentalmente e sessualmente la persona al proprio partner *idealizzato*, ha solo l'orribile fine di

nutrire il proprio delirio egoico. Chi entra in questo tipo di relazione è costretto a vivere una dimensione di completa mancanza di autenticità, in quanto non si riesce a vedere l'altro per ciò che realmente è, ma si tenderà sempre a "crearlo" nel rispetto dell'ideale proiettato su di lui/lei. E' tempo di riconoscere questo meccanismo perverso che si attiva con un atteggiamento idolatrico (spesso inconscio) basato, spesso, sulla falsa convinzione consolidata nell'infanzia di non poter essere accolti dal mondo per ciò che si è. Senza sondare gli effetti che le enigmatiche e misteriose trame dei rapporti familiari (e sociali in genere) producono orribilmente sulla coscienza umana e, dopo aver compreso l'illusorietà su cui è basata l'esistenza della maggior parte delle persone non ancora risvegliate in coscienza al Vero, emerge con sempre maggior evidenza la necessità di apprendere la liberatoria e imprescindibile Arte di Amarsi, alla quale, purtroppo, nessun essere umano moderno è stato educato. Si tratta di un tema riconosciuto nella sua essenzialità anche da molti autorevoli pensatori del passato, ma in questa sede ci si soffermerà su una breve opera letteraria che giunge per mano di Charlie Chaplin (1889 - 1977), molto in linea con i contenuti offerti da questo elaborato.



Figura n. 8 - Charlie Chaplin - Immagine scaricata dal Web - Wikipedia

### ***Quando ho cominciato ad amarmi***

*«Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, mi sono reso conto che il dolore e la sofferenza emotiva servivano a ricordarmi che stavo vivendo in contrasto con i miei valori. Oggi so che questa si chiama **autenticità**».*

*Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, ho capito quanto fosse offensivo voler imporre a qualcun altro i miei desideri, pur sapendo che i tempi non erano maturi e la persona non era pronta, anche se quella persona ero io. Oggi so che questo si chiama **rispetto**».*

*Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, ho smesso di desiderare una vita diversa e ho compreso che le sfide che stavo affrontando erano un invito a migliorarmi. Oggi so che questa si chiama **maturità**.*

*Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, ho capito che in ogni circostanza ero al posto giusto e al momento giusto e che tutto ciò che mi accadeva aveva un preciso significato. Da allora ho imparato ad essere sereno. Oggi so che questa si chiama **fiducia in sé stessi**.*

*Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, non ho più rinunciato al mio tempo libero e ho smesso di fantasticare troppo su grandiosi progetti futuri. Oggi faccio solo ciò che mi procura gioia e felicità, ciò che mi appassiona e mi rende allegro, e lo faccio a modo mio, rispettando i miei tempi. Oggi so che questa si chiama **semplicità**.*

*Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, mi sono liberato di tutto ciò che metteva a rischio la mia salute: cibi, persone, oggetti, situazioni e qualsiasi cosa che mi trascinasse verso il basso allontanandomi da me stesso. All'inizio lo chiamavo "sano egoismo", ma oggi so che questo si chiama **amor proprio**.*

*Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, ho smesso di voler avere sempre ragione. E così facendo ho commesso meno errori. Oggi so che questa si chiama **umiltà**.*

*Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, mi sono rifiutato di continuare a vivere nel passato o di preoccuparmi del futuro. Oggi ho imparato a vivere nel momento presente, l'unico istante che davvero conta. Oggi so che questo si chiama **benessere**.*

*Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, mi sono reso conto che il mio Pensiero può rendermi miserabile e malato. Ma quando ho imparato a farlo dialogare con il mio cuore, l'intelletto è diventato il mio migliore alleato. Oggi so che questa si chiama **saggezza**.*

*Non dobbiamo temere i contrasti, i conflitti e i problemi che abbiamo con noi stessi e con gli altri perché perfino le stelle, a volte, si scontrano fra loro dando origine a nuovi mondi. Oggi so che questa si chiama **vita**.»*

Ogni essere umano è dotato di un apparato psicofisico (formato da corpo denso, corpo emotivo e corpo mentale) attraverso cui si manifesta lo Spirito che coincide con la Vera Essenza, il quale si esprime per mezzo di un'anima autocosciente: quest'anima,



secondo l'Insegnamento impartito dalla Scuola di Counseling Spirituale, si incarna per realizzare una particolare missione. L'individuo nasce, quindi, in questa dimensione di realtà, con una forte tensione a crescere, svilupparsi e perfezionarsi, fino a divenire "vero uomo" dotato di libero arbitrio. In risonanza con questa idea di "Missione" Paolo VI scrive: *"Nel disegno di Dio ogni uomo è chiamato ad uno sviluppo, perché ogni vita è vocazione. Fino dalla nascita è dato a tutti in germe un insieme di attitudini e di qualità da far fruttificare: il loro sviluppo, frutto ad un tempo dell'educazione ricevuta dall'ambiente e dello sforzo personale, permetterà a ciascuno di orientarsi verso il destino propostogli dal suo Creatore. Dotato di intelligenza e di libertà, egli è responsabile della sua crescita, così come della sua salvezza. Aiutato, e talvolta impedito, ciascuno rimane, quali che siano le influenze che si esercitano su di lui, l'artefice della sua riuscita o del suo fallimento."*

(Populorum Progressio, n. 15)

Successivamente, Giovanni Paolo II precisa la natura di questa vocazione in questi termini: *"Dio ha creato l'uomo a sua immagine e somiglianza: chiamandolo all'esistenza per amore, l'ha chiamato nello stesso tempo all'amore. Dio è amore e vive in se stesso un mistero di comunione personale d'amore. Creandola a sua immagine e continuamente conservandola nell'essere, Dio iscrive*

*nell'umanità dell'uomo e della donna la vocazione, e quindi la capacità e la responsabilità dell'amore e della comunione. L'amore è, pertanto, la fondamentale e nativa vocazione di ogni essere umano. In quanto spirito incarnato, cioè anima che si esprime nel corpo e corpo informato da uno spirito immortale, l'uomo è chiamato all'amore in questa sua totalità unificata. L'amore abbraccia anche il corpo umano e il corpo è reso partecipe dell'amore spirituale".*

(Esortazione Apostolica Familiaris Consortio).

Partendo da queste considerazioni che si ispirano alla vera dimensione umana, nella sua completezza, si sottolinea con fermezza, prima di proseguire, che ogni riflessione proposta di natura filosofica, letteraria, artistica e pure religiosa, è sempre del tutto svincolata da qualsiasi forma di dogmatismo, in quanto, nel rispetto degli Insegnamenti ricevuti in questo triennio, ogni conoscenza può essere utile da integrare purché non diventi un'identificazione di natura mentale. L'intento è quello di dare coerenza e logica ad un pensiero degno di poter essere definito tale, funzionale alla liberazione dell'uomo dalla schiavitù del sistema in cui vive e, quindi, atto a favorirne l'evoluzione. Partendo da queste riflessioni (sacre e profane) è possibile rivendicare il senso della missione (o vocazione) animica che, in questa tesi, si

presuppone essere di duplice tendenza: la prima strettamente individuale e che solo la persona interessata può arrivare a scoprire, dopo il propedeutico lavoro interiore; la seconda più generica, che appartiene a tutto il genere umano e che riguarda proprio l'Arte di Amarsi e di Amare. Dopo aver consapevolizzato che nell'era moderna il termine amore è spesso equivoco e fa riferimento ad un semplice sentimento umano, solitamente associato ad atteggiamenti carichi di sfumature differenti che poco hanno a che spartire con l'Amore Vero, occorre prendere atto che gli esseri umani tendono a lasciarsi trascinare da quella forza fino a diventarne schiavi. Da queste considerazioni si evince l'urgenza di lanciare un vero e risonante appello d'Amore, per riprendere contatto con una verità celata, distorta e dimenticata. L'uomo non può e non deve rinunciare a se stesso, né al posto che gli spetta sia nel mondo visibile che in quello invisibile; non può diventare schiavo dei suoi sistemi di credenza, dei dogmi, delle strutture mentali ed emotive che eredita dall'ambiente (rinunciando al diritto di scegliere se e come programmare la sua mente) e non può nemmeno ridursi in stato di schiavitù affettiva o schiavizzare in alcun modo l'alterità. Se la missione animica dell'uomo presuppone la conoscenza di sé (come ogni tradizione esoterica e spirituale afferma da sempre), è plausibile ipotizzare che per giungere alla totale scoperta di tutte le infinite peculiarità umane che nascondono

l'Essenza, occorre mettere in campo una certa quantità di amore ... di vero Amore. E questo Amore dovrebbe suscitare un grandissimo interesse di ogni uomo, perché solo grazie al suo potere trasmutativo è possibile liberarsi dagli inganni e dal servilismo, dall'illusione del mondo fenomenico e delle strutture egoiche! Deve trattarsi di un Amore vero, profondo, che la coscienza umana sceglie di perfezionare sempre, ad ogni occasione e, quindi, praticato quotidianamente in ogni più piccola azione, perché può mettere radici solo partendo dalla ferma e irremovibile volontà di conoscersi profondamente. Conoscere se stessi permette di accedere a dimensioni di realtà del tutto ignote, misteriose e potenzialmente anche molto destabilizzanti, ma che nel rispetto della vera natura umana, vanno sondate e comprese. È una conoscenza di sé che trascende qualsiasi impressione l'alterità possa rimandare come feedback, che si sposta dal piano orizzontale a quello verticale, perché l'Amore nasce, si conferma e si struttura in spazi sottili e in livelli di coscienza profondi, assolutamente personali. Il primo aspetto su cui occorre mantenere salda l'attenzione sta nel ricordarsi di non lasciarsi incantare dall'esterno, perché uno degli "accomodamenti" che si tende ad abbracciare con maggior frequenza, soprattutto nei momenti di crisi e di maggiore vulnerabilità, sta nel ricercare sicurezza, stabilità e comprensione relazionandosi con un'altra persona. È un

meccanismo abbastanza naturale, frutto della superficialità con cui oggi si tende a vivere l'esistenza terrena, ma così facendo, senza rendersene conto, si tende a delegare la responsabilità del proprio benessere all'altro, perdendo l'opportunità di conoscere le proprie dimensioni interiori e confrontarsi responsabilmente con la causa della propria sofferenza o dell'attrito che si è attivato. L'Amore per sé diventa lo sfondo della ricerca interiore, e anche se inizialmente può essere faticoso adottare questo tipo di atteggiamento introspettivo, alla lunga si rivela come l'unico cammino funzionale allo sviluppo e al consolidamento di una vera autonomia, dell'autostima e della Libertà, sempre direttamente proporzionale all'Amore messo in campo. Imparare ad amare se stessi e (solo successivamente) gli altri non è per niente facile, perché implica la capacità di prendere il controllo sui meccanismi della macchina biologica avendo coscienza del fatto che, prendersi cura dei propri bisogni e non sacrificare il proprio bene al fine di compiacere gli altri, è un atteggiamento responsabile e dignitoso, che deve necessariamente essere appreso e consolidato, divenendo il centro della propria esistenza. L'amore per se stessi passa attraverso la scelta fondamentale di volersi accettare completamente, nella libertà dal giudizio e dal biasimo, forti del fatto che, attraverso l'assunzione di responsabilità nei confronti di sé, si potranno aprire portali dimensionali ricchi di nuove

consapevolezze, che educeranno la persona al vero Amore e quindi, all'Arte della Vita. Erich Fromm (1900 - 1980), psicanalista, psicologo, filosofo e accademico tedesco, nel suo famoso libro "L'arte di amare", spiega magistralmente come le forme egoiche di *pseudo-amore* siano frutto di un'errata visione dell'amore e risultato di una realtà troppo centrata sull'egoismo, sul potere e sul denaro. Tali relazioni finiscono per ridurre ogni relazione sentimentale ad un banale scambio di beni o servizi (del tipo: "la mia felicità in cambio della tua comprensione") e, questo *modus operandi*, spinge l'uomo a cercare all'esterno "la persona giusta", piuttosto che iniziare un responsabile viaggio interiore con il fine di "imparare ad Amare". Ci si focalizza sull'alterità, alla quale viene attribuito il pesante ruolo di *salvatore*, senza comprendere che Amare è qualcosa che può, o meglio, deve iniziare partendo da dentro. Imparare ad amare se stessi è forse l'esame più serio, impegnativo ed importante che l'uomo deve saper superare per poi mettersi in gioco con l'alterità, permettendosi il lusso di Amare e, quindi, essere a sua volta Amato. È importante non confondere il senso del *concentrarsi su se stessi*, imparando a prendersi cura di sé, con l'essere *egoisti*: sono due concetti completamente diversi. L'*amor proprio* corrisponde, simbolicamente, alle fondamenta di una casa: permette di resistere alle intemperie affrontando e superando ogni avversità. Aiuta a ritrovare il proprio centro, perché è come un faro

che illumina il cammino, soprattutto nei momenti di difficoltà, quando ci si sente maggiormente fragili e smarriti e si rischia di rimanere vittime di situazioni o persone. Infatti, quando non si ha amore per se stessi, non ci si apprezza abbastanza e non ci si riconosce gli strumenti atti a superare le difficoltà che la vita porta. Le persone e le situazioni esteriori rischiano, così, di prendere il sopravvento. Questo atteggiamento perpetuato nel tempo porta le persone, inevitabilmente, a diventare spettatrici della propria stessa esistenza, con la crescente sensazione di “sopravvivere” o, peggio ancora, di non vivere proprio o di vivere una vita non propria. L'*amor proprio* è una forza immensa. Da qui partono sogni, obiettivi, speranze ... che stimolano lo sviluppo di talenti e capacità funzionali alla loro realizzazione, alimentando, altresì, il desiderio di crescere e migliorarsi. Per realizzare un vero Amore di sé, occorre, prima di tutto, assumere atteggiamenti amorevoli e compassionevoli nei propri riguardi, mantenendo lo sguardo puntato verso:

1. La *conoscenza di sé*, che passa attraverso la capacità di guardarsi dentro, sempre sostenuti dalla curiosità di scoprirsi e conoscersi, cercando di capire la propria vera natura. Nel viaggio si sviluppa inevitabilmente l'abilità di

contattare le proprie priorità, i valori, le attitudini, capacità ... e al contempo, anche i limiti, le fragilità e i punti deboli.

2. L'*autostima*, da intendersi come la capacità di apprezzare se stessi, di congratularsi per i propri successi e per le proprie virtù. Si tratta di un processo che inizia sapendosi ritagliare uno spazio-tempo per osservarsi e valutarsi, fino a riconoscersi come persona di valore, dotata di risorse ed energie.
3. L'*indipendenza* si sviluppa riconoscendosi la capacità di autodeterminarsi e autodirezionarsi, imparando a cavarsela sempre da soli. Si sviluppa, così, il coraggio necessario per compiere scelte responsabili, senza più lasciarsi trascinare dall'alterità in genere; si diventa autonomi affidandosi al proprio mondo interiore e al proprio sentire, rimanendo coerenti alla propria verità.
4. L'*accettazione di sé* passa attraverso la consapevolizzazione sia dei propri punti di forza che delle debolezze, perdonando e accogliendo i propri limiti senza negarli.
5. L'*autocompassione* nasce dal coraggio di sapersi perdonare per la propria imperfezione: per gli errori compiuti nel passato e per i propri difetti riconosciuti con umiltà e senza giudizio.



L'essere umano non è stato educato adeguatamente per riuscire ad amare se stesso, pertanto, dovrà imparare a costruire una "relazione d'Amore con sé" attraverso un impegno quotidiano costante. E, per farlo al meglio, dovrà perfezionarsi, prima di tutto, nella *comunicazione interiore*, imparando ad ascoltarsi e ad accogliere ogni manifestazione che nasce dalle sue profondità, senza giudicarla o considerarla indegna. Ovviamente, deve essere messa in campo una certa dose di energia femminile, amorevole, disposta ad accudire, nutrire e sostenere quel sorprendente viaggio che metterà in luce parti inedite del sé. Del resto, l'Amore è un processo attivo di cura e servizio alla Verità, pertanto, è opportuno concentrarsi maggiormente sugli strumenti meno utilizzati, per portare equilibrio all'interno di un apparato psicofisico disordinato e meccanico. Prendersi cura, abbracciare, accettare, aver compassione, sostenere, avere rispetto di sé (per poi mettersi a servizio dell'altro) ... sono talenti sicuramente da sviluppare in quest'epoca dominata da un'energia maschile prevaricante e penetrante, che domina incontrastata in ogni ambito dell'esistenza umana. Il fine è di conquistare la Libertà e, con essa, il libero arbitrio: strumenti preziosi, solo apparentemente a disposizione dell'essere umano che, fino a quando è dominato dalla meccanicità, dagli automatismi e dal sonno della coscienza, non sono realmente fruibili. Quando l'uomo avrà realizzato questo

arricchente viaggio interiore, imparando ad Amare e rispettare sé stesso, nella sua unicità e nel rispetto della sua vera natura, potrà anche proiettare all'esterno quell'Amore divenuto "stato dell'Essere", per manifestare la sorprendente Forza del Figlio del Dio Vivente. Ecco, allora, che il suo Amare veramente l'altro lo renderà capace di superare qualsiasi ostacolo, incomprensione, diversità, perché nasce dalla scelta consapevole di voler praticare interiormente per poi condividere attraverso uno sguardo, un sorriso o un semplice gesto di attenzione, di rispetto e di cura per l'altro. L'Amore diverrà, allora, il grande protagonista dell'esistenza umana, funzionale per scoprire la divinità presente nelle piccole cose; questa consapevolezza stimolerà anche la responsabilità e l'impegno personale di Amare sempre di più e sempre meglio, attivamente, in ogni occasione. Il valore dell'Amore, infatti, è rintracciabile, principalmente, nella sua pratica quotidiana, che si pone l'obiettivo di sviluppare sempre più quel senso di necessità che spinge l'uomo ad Amare incondizionatamente e senza vincoli. Amare, *in primis*, se stessi, rispettando la scintilla divina interiore, perla preziosa dell'umanità custodita all'interno di ogni uomo, significa assumersi l'impegno cosciente di preservare la Verità. L'uomo diventa così vigilante e guardiano del vero Amore che, nel quotidiano, viene coscientemente riversato nel mondo. La persona che ha imparato ad educare se stessa sa offrire anche

nuovi spazi di relazione neutri e non contaminati dall'ego, dove l'altro può esprimere liberamente la propria umanità, oltre confini, costrizioni e limiti. Ed è proprio in quella nuova e vibrante dimensione, creata dentro e proiettata all'esterno, dove si può apprendere anche la pratica della *compassione*, scegliendo di superare le percezioni dei sensi umani e amando incondizionatamente, senza se e senza ma, la persona con cui ci si relaziona. Nella vita di tutti i giorni, diventa così possibile la ricerca della "valorizzazione dei piccoli gesti" che possono essere compiuti dall'Amore: un abbraccio, un sorriso, un tocco, se vissuti in piena presenza a sé e all'altro, nella massima libertà dal giudizio, attivano frequenze portentose che espandendosi in cerchi concentrici, possono materializzare eventi straordinari, se non, addirittura, miracolosi. L'uomo può divenire "Presenza d'Amore" che si offre a se stessa, all'altro e al mondo intero; in questo modo, anche quando l'esistenza porta in manifestazione problemi, disturbi, incomprensioni ... l'Amore diventa manifestazione tangibile della volontà di creare uno spazio di potenziale cambiamento. Infatti, la forza dell'Amore sostiene l'energia necessaria per lavorare su di sé fino ad espandere maggiormente la visione e contattare aspetti da integrare per giungere a soluzioni inaspettate, mantenendo, peraltro, sempre accesa la fiamma interiore, simbolo dello spirito che arde in ogni uomo.

Questo Amore è un inno alla bellezza e alla libertà, talmente grande da non essere mai inquinato dalle limitatezze della natura egoica: non teme di essere rifiutato, abbandonato o dimenticato. Ne canta magistralmente le gesta Rabindranāth Tagore (1861 - 1941), poeta, drammaturgo, musicista e filosofo indiano che, riconoscendo le distorsioni dell'amore orizzontale, spesso ridotto in costrizione, possesso e, infine, restrizione della libertà, esprime nei suoi versi il potere e la bellezza del Vero Amore.

*«In questo mondo coloro che m'amano  
cercano con tutti i mezzi  
di tenermi avvinto a loro.  
Il tuo amore è più grande del loro,  
eppure mi lasci libero.  
Per timore che io li dimentichi  
non osano lasciarmi solo.  
Ma i giorni passano  
l'uno dopo l'altro  
e Tu non ti fai mai vedere.  
Non ti chiamo nelle mie preghiere  
non ti tengo nel mio cuore,  
eppure il tuo amore per me  
ancora attende il mio amore»*

Tagore cerca un amore che sia umano e allo stesso tempo sovrumano, libero dal bisogno di legare, stringere, che si nutre dell'esperienza umana totalmente vissuta. Sentirsi chiamati da questo Amore sovrumano, significa riconoscere in ogni gesto e in ogni incontro un richiamo sottile, che chiede di essere seguito per esprimersi in ogni gesto di gratuità e d'amore. È un invito a compiere il viaggio interiore alla scoperta dell'Amore che conduce al cospetto del proprio Creatore, il Divino Padre che accoglie e abbraccia il suo amato figlio nel silenzio assoluto. Un figlio che tornerà a casa solo dopo aver fatto piena esperienza dell'esistenza terrena, fino a superare la soglia del piacere ed avervi trovato il nulla. Tornerà da uomo o non tornerà mai più, ma niente interromperà la sua veglia.

*«Eppure il tuo amore per me/ ancora attende il mio amore».*

Il Padre instancabilmente aspetta il figlio e, anche se il loro abbraccio non si consuma ancora, i due possono guardarsi in presenza vigile e cosciente. L'infinito Amore del Padre attenderà sempre l'amore del figlio e, negli ultimi versi di quest'opera, è offerta la visione del luogo che aspetta ogni uomo alla fine del cammino: libertà e salvezza, speranza e verità sono le inconfondibili caratteristiche del Vero Amore.

## Conclusioni

Il tema trattato in questo elaborato rappresenta il principio essenziale su cui dovrebbe essere fondata una vera relazione d'aiuto che, alla luce degli insegnamenti ricevuti, non può esistere fin quando la coscienza dell'operatore non è libera dall'identificazione con l'apparato psicofisico e vive la sua professione basandosi sul senso di separazione. Una relazione d'aiuto, che possa realmente definirsi tale, promuove la crescita delle parti in causa e, in perfetta risonanza a quanto sopra affermato, Carl Rogers (padre del metodo non direttivo) nel 1951 l'ha definita come *"una relazione in cui almeno uno dei due protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità ed il raggiungimento di un modo di agire più adeguato e integrato"*. La particolarità che la distingue dalle altre relazioni umane è l'aspetto *metacognitivo*: per assicurare una funzionale competenza nell'aiuto, occorre necessariamente aver sviluppato la capacità di dare vita ad una relazione umana in modo consapevole, controllato ed intenzionale, padroneggiando razionalmente abilità *"che sono un tutt'uno con ciò che si è"*. Nel parlare di *aiuto* si presuppone che qualcuno si trovi in uno stato di necessità ed esista un altro in grado di fornire una risposta a tale

bisogno. Nel *Counseling Spirituale* chi aiuta può trovare, nell'aiuto che offre, un aiuto a sua volta, in quanto la formazione del counselor è basata sul senso di unità e sulla consapevolezza delle proiezioni personali, funzionali a comprendere sempre parti di sé su cui occorre lavorare ed integrare. Per poter essere efficaci, l'Amore diventa l'indiscusso protagonista della seduta, laddove l'ascolto attento e privo di giudizio assicura la creazione di una dimensione di scambio proficuo, in cui ci si può esprimere liberamente prendendo nuovamente contatto con il valore di sé. Tuttavia, nel rispetto delle teorie esposte in questo elaborato, si evince che il vero Amore sia il risultato di un serio e disciplinato lavoro interiore, che inizia con la disidentificazione della coscienza dall'apparato psicofisico superando una serie di passaggi (volontariamente omessi per non perdere il filo della trattazione) che stimolano la persona ad indirizzare tutta la propria attenzione interiormente, per conoscere le caratteristiche della propria macchina biologica fino a contattare l'Essenza spirituale che la anima. Solo allora si manifesterà una prima e timida apertura di cuore che consentirà all'Amore di iniziare a fluire nelle interiorità della persona, al fine di accogliere e, se necessario, trasmutare ed elevare le parti egoiche che si palesano e che, fino a quel momento, hanno detenuto il pieno controllo della sua esistenza. Si passerà, poi, al perfezionamento dell'Amore che dovrà essere proiettato

intenzionalmente nelle proprie interiorità, ovvero, verso se stessi, per poter arrivare, finalmente, a palesarsi anche all'esterno. La domanda, quindi, nasce spontanea: chi può assicurare una vera e proficua relazione d'aiuto? In quest'epoca ricca di continue sollecitazioni, che stimolano l'interesse delle persone verso l'esterno, sembra impossibile offrire adeguato aiuto all'altro, se prima già non è stato garantito aiuto e soccorso a se stessi; anche la razionalità umana non può screditare questa ipotesi, in quanto, chi non conosce i propri meccanismi interiori, i condizionamenti che lo spingono ad agire, o meglio, a re-agire agli stimoli esterni, le forze che abitano gli anfratti più oscuri della propria mente, le ferite emotive ancora attive ecc. non è certo nelle condizioni di poter essere d'aiuto ad altri. Un grande uomo, molti anni fa, ha espresso questo concetto con una frase semplicissima: *“Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo»*; il Mahatma Gandhi esorta gli uomini ad allargare la propria prospettiva verso obiettivi e possibilità di cambiamento partendo da se stessi e dalla piena responsabilità individuale. Prima di stimolare l'aiuto al prossimo, sarebbe opportuno educare gli esseri umani a prendersi cura di sé, insegnando loro ad investire energie nel lavoro interiore e nella conoscenza di ogni propria parte, per poi imparare ad amare se stessi, l'altro e il mondo intero. Di fatto, che piaccia o meno poco importa, si tratta di un cammino obbligato, l'unico veramente



efficace che permette di giungere alla scoperta di sé e della verità; chi decide, senza aver prestato la giusta attenzione alle conseguenze, di partire dalla fine con il prestare il proprio aiuto al prossimo, è destinato a non vivere veramente e a non sfruttare le opportunità evolutive della propria incarnazione terrena, rimanendo tristemente intrappolato nella Matrix, schiavo di un sistema malsano e corrotto, in cui non potrà mai fare esperienza dell'Amore e della Libertà. E a conclusione di questo elaborato, scritto in vigile presenza, non è forse opportuno domandarsi se non sia il caso di rivedere qualche illusoria certezza e giocare la possibilità di scoprire, finalmente, cosa sia l'Amore, vivendo consapevolmente i giorni che restano?

## BIBLIOGRAFIA

- Salvatore Brizzi - Risveglio - Anima Edizioni
- E. Fromm - L'Arte di Amare - Mondadori Edizioni
- P. D. Ouspensky - Frammenti di un insegnamento sconosciuto - Astrolabio
- F. Nietzsche - Così parlò Zarathustra - Feltrinelli
- Mircea Eliade - Storia delle credenze e delle idee religiose - BUR Ed.
- L. Pizzolato, L'idea di amicizia nel mondo antico classico e cristiano, Einaudi.
- F. Nietzsche - Al di là del bene e del male - Ed. Adelphi
- Fulcanelli - Le dimore filosofali - Edizioni Mediterranee
- Vangeli e atti degli apostoli - Edizione CEI
- Dante - La divina commedia - Ed. Sansoni
- Giacomo Leopardi - I Canti - Editore Montecovello
- Loretta Martello - Il sì di Maria. La forza dell'accettazione nel cammino della vita e della guarigione - Il Cerchio della Luna
- Rabindranath Tagore - La poesia della natura - Tascabili Guanda