

RESTITUIRE I PESI AI GENITORI

Con il *patto infantile*, dunque, che ne siamo o no consapevoli, tutti noi per amore ci siamo offerti di prendere i pesi sotto i quali abbiamo visto piegarsi i nostri genitori, e la fedeltà ci ha spiegato che più siamo entrati in conflitto con loro, più lo abbiamo fatto. Con quest'offerta sincera, sostenuta dal grande e innocente amore del bambino, il piccolo senza saperlo afferra anche il fardello che ricade sui genitori direttamente dall'albero genealogico. È così che la nostra vita rallenta per effetto di una zavorra invisibile che diventa come il guscio pesante di una tartaruga sulle nostre spalle.

Malgrado molti di noi avrebbero bisogno di provare un po' di leggerezza e sognino di potersi liberare da ciò che li appesantisce, la realtà più inconscia è che, quando siamo legati a loro dal *patto infantile* e dalle conseguenti fedeltà, vorremmo solo trattenerne questo peso con tutto il nostro cuore e non ridarglielo mai.

Restituire i pesi, invece, non solo è necessario per il bene di tutti, ma è anche il gesto d'amore più grande che si possa compiere per loro e per noi stessi. Il peso è parte sacra della storia di un'anima; se oggi alle vostre vite toglieste tutte le esperienze dolorose che avete superato, le cose importanti che avete potuto imparare dai vostri errori e anche da quelli degli altri, molto del vostro spessore, della vostra dignità e della conoscenza che avete acquisito svanirebbero.

Confrontarci con le conseguenze delle nostre azioni è la lezione che ci permette di fare sempre più luce sul confine tra il bene e il male; quello che raccogliamo di buono o di cattivo nel nostro cammino, per chi vuole essere un ricercatore spirituale, è un'occasione convertibile in grandi opportunità di crescita e di conoscenza. Portare i propri pesi significa essere in contatto costante con la direzione da seguire per conquistare quell'abbondanza legittima per ogni anima in cammino; è proprio dai pesi che noi possiamo imparare a riconoscere, ambire, conseguire e mantenere la leggerezza rasserenante e spirituale della vita, quella che ci svela come creature divine immerse e parte stessa della creazione divina. Noi siamo esseri che possono librarsi sopra la consistenza materiale del dolore e in questo senso i pesi, quando li accogliamo con

umiltà, sono l'inizio delle nostre ali.

Non ci può essere, quindi, amore più grande di quello che sostiene anche il dolore di vedere chi amiamo perdere forza sotto il suo carico, mentre ci avviciniamo a loro dal lato della fiducia che qualcosa di buono sempre succederà.

Noi possiamo stare loro vicino, ascoltarli, consolarli e anche collaborare al progetto di guarigione che scelgono, sempre che ne vogliano uno. Per chi amiamo possiamo fare migliaia e migliaia di cose, a eccezione, però, di queste tre:

1. *Cancellare per amore la storia dolorosa che appartiene a loro*
2. *Pretendere che siano consapevoli come noi avremmo bisogno che fossero*
3. *Esigere che vedano e comprendano la nostra verità e le nostre scelte*

È difficile? Tantissimo! Ma chi ama davvero, come dovrebbe essere per un figlio adulto, può riuscirci o, meglio, è solo chi ama davvero che può riuscire farlo!

Vi propongo una piccola esperienza che con buona probabilità vi farà comprendere quello che sto dicendo.

Esercizio della restituzione del peso ai genitori

Per iniziare a sciogliere qualcosa che poi ci servirà ad affrontare la soluzione del *patto infantile*, vi propongo una piccola sperimentazione unita a una Crearmonica.

Prendete questo pezzettino di tempo che vi serve con molta calma, rilassatevi con qualche bel respiro e, se potete, nutrite i vostri sensi con una bella musica e un buon profumo. Anche se il titolo della Crearmonica è "Restituire i pesi ai propri genitori" questo non è l'unico obiettivo, poiché, per riuscire nell'intento di restituzione, la cosa più importante è imparare a conoscersi un po' di più come figli.

È importante trovare una via che permetta di comprendere da quale spazio emotivo ci relazioniamo con i nostri genitori, poiché è soltanto attraverso questa presa di coscienza che possiamo poi trovare quello giusto per procedere all'importante restituzione di tutto quello che non ci appartiene.

Questo esercizio può essere fatto visualizzando insieme la

coppia genitoriale, comunque, soprattutto inizialmente, vi consiglio di sperimentarlo con un genitore alla volta poiché l'involucro esterno dei sentimenti che proviamo per loro può essere così diverso l'uno dall'altro, da confonderci durante l'esperienza.

In seguito, quando sarete un po' più esperti e vi conoscerete di più, se vorrete usare questa piccola pratica per verificare come realmente vi sentite a un certo punto del percorso potrete farlo visualizzandoli insieme.

Per i figli dei genitori non noti: fate questo esercizio immaginando i vostri genitori adottivi, oppure le persone più care che vi hanno cresciuto quando eravate piccoli.

Sperimentazione pratica: da 1 a 10 quanto lo vuoi?

1) Chiudi gli occhi e recupera nella memoria la sofferenza che hai visto in tua madre, anche quella che può essersi espressa per un evento doloroso successo nella sua vita o nella vostra famiglia.

2) Ora immagina di tenere nelle tue mani due contenitori, uno a destra e uno a sinistra, come due valigie che, via via che ricordi, diventano sempre più grandi e più pesanti.

3) Adesso guarda tua madre negli occhi e prova a ridarle il suo peso!

Da 1 a 10, sinceramente, quanto credi di essere stato capace di ridarle il suo peso? Hai sentito il desiderio di non farlo? Prendi semplicemente atto di quello che è successo dentro di te e vai avanti con l'altro genitore.

La mia esperienza personale è che questa restituzione è sempre difficilissima perché i sacrifici che compiamo, quello che noi portiamo per alleggerirli, al momento del *patto infantile* è diventato il nostro linguaggio d'amore per loro, la nostra via sotterranea, la nostra fedeltà per restare potentemente connessi alle radici.

Nel caso in cui abbiate sentito di dare loro indietro i pesi, ma lo avete fatto con rabbia, quasi per dispetto se non addirittura per vendetta, in tal caso l'operazione sarà del tutto inefficace.

L'unico modo per riuscire a compiere questo bilanciamento è quello dell'amore; diversamente, ancora una volta, ci allontaneremo

dalla strada della riconciliazione psicologica e spirituale verso la quale ci stiamo dirigendo. Che poi da lì, dalla riconciliazione, capiti che si aprano nuovi scenari di relazione, questa è l'ultima cosa che ci interessa e neanche il fine, poiché quando si è nell'amore ognuno può compiere la sua scelta liberamente e tra queste scelte c'è anche quella della distanza fisica. Più avanti nel libro c'è la parte dedicata a "La distanza dalla quale amarli".²⁴ Pertanto se avete compreso che il vostro stato d'animo non è quello necessario per rendere effettiva la restituzione, ancora una volta, semplicemente prendetene atto e procedete con la **Crearmonica del peso e della misura** che vi aiuterà a compiere la restituzione da qualunque spazio emotivo voi partiate.