

GERARDO FRATTOLILLO

Il
cammino
verso
te stesso

Capitolo 3

La voce silenziosa dentro di noi

Percezione – L'arte di tornare ad ascoltare

Forse la fiducia comincia proprio là dove impariamo di nuovo ad ascoltare. Perché, prima di poter seguire un orientamento interiore, dobbiamo innanzitutto percepire ciò che accade dentro di noi. Ci sono momenti nella vita in cui sentiamo qualcosa prima ancora di comprenderne il motivo. Un incontro, una decisione, un cambiamento che lentamente si annuncia.

Ancora prima che la nostra mente inizi ad analizzare tutto, nasce dentro di noi una sensazione. Un'intuizione silenziosa. Un'impressione che non sappiamo spiegare immediatamente. Forse è proprio questa la particolare capacità della nostra percezione: non ci offre sempre subito una risposta, ma richiama la nostra attenzione. Sulle persone. Sulle situazioni. Su ciò che si muove dentro di noi.

Nel corso della vita impariamo a spiegare molte cose. Cerchiamo prove, confrontiamo e pianifichiamo. È importante. La mente ci aiuta a comprendere il mondo e a prendere buone decisioni. Ma non tutto ciò che influenza la nostra vita può essere misurato o spiegato logicamente.

A volte sentiamo semplicemente che qualcosa non va più bene. Che una strada percorsa per molto tempo non corrisponde più alla nostra verità. Che un cambiamento è diventato necessario. Oppure che una persona ci fa bene, ancora prima di sapere esattamente perché.

La sfida non consiste sempre nel percepire questi segnali. La sfida più grande è concedere loro spazio. Perché spesso, subito dopo, arriva la paura. E se mi stessi sbagliando? E se fallissi? E se gli altri non comprendessero la mia decisione?

Così, a volte, rimaniamo dove sappiamo orientarci. Non necessariamente perché ci renda felici, ma perché ci è familiare. Eppure ciò che è familiare non coincide sempre con ciò che ci appaga.

A volte la nostra percezione ci mostra proprio il punto in cui un cambiamento è diventato necessario. Non sempre ci conduce verso una strada più facile, ma spesso verso una strada più sincera. Forse la percezione è come un discreto segnale lungo il cammino.

Non ci mostra l'intero percorso. Non conosce ogni risposta. Non promette che tutto sarà facile. Ma ci aiuta a riconoscere quale potrebbe essere il prossimo passo che sentiamo giusto per noi.

Per riuscirci, a volte abbiamo bisogno di meno distrazioni e di maggiore attenzione. Una passeggiata senza fretta. Qualche minuto di quiete. Un momento in cui non cerchiamo di risolvere immediatamente ogni cosa, ma semplicemente osserviamo.

Che cosa sento? Che cosa mi occupa la mente? Che cosa mi dà energia? Che cosa mi toglie forza? Perché il nostro mondo interiore raramente parla attraverso grandi segnali. Spesso si manifesta in piccoli indizi. In una sensazione di leggerezza. In un'inquietudine interiore. Nel desiderio di cambiare qualcosa. Nella gioia per qualcosa che ci tocca davvero.

Forse la saggezza non consiste nel conoscere sempre e immediatamente la risposta giusta. Forse consiste nell'essere abbastanza attenti da riconoscere, prima di tutto, le domande importanti.

Perché questo orientamento interiore non vuole controllarci. Vuole ricordarci ciò che per noi conta. Ciò che ci fa sentire vivi. Chi siamo davvero.

Ma la percezione, da sola, non basta. Sentire qualcosa dentro di noi è il primo passo. Il successivo consiste nell'incontrare quella sensazione e capire se possiamo fidarci di lei. Perché a volte la nostra percezione ci indica una direzione. Ma è il nostro coraggio a decidere se seguirla.

Quando ci fidiamo della sua guida

Forse ci chiediamo: che cosa ha a che fare questa silenziosa percezione interiore con la felicità e la realizzazione? A prima vista sembra avere poco a che fare con la nostra quotidianità. Tra appuntamenti, impegni e i tanti compiti della vita rimane spesso pochissimo spazio per ascoltare ciò che accade dentro di noi. Anche perché certe liste di cose da fare danno davvero l'impressione di moltiplicarsi di nascosto durante la notte.

Ma forse non siamo qui soltanto per completare compiti e soddisfare aspettative. Forse siamo qui per imparare. Per crescere. Per scoprire chi siamo davvero.

In ogni persona esiste un orientamento interiore capace di offrirci degli indizi. Non sempre ad alta voce. Non sempre in modo inequivocabile. Ma spesso possiamo sentirlo.

Mi piace immaginare il nostro corpo come un veicolo. Ci trasporta attraverso questa vita. La nostra mente, invece, è

come un sistema di navigazione. Ci aiuta a trovare le strade. Analizza le possibilità. Valuta i rischi. Ci protegge grazie alle esperienze che abbiamo accumulato.

Ma un navigatore può mostrarci quali strade sono possibili; non sempre sa quale di esse ci renderà davvero appagati.

A volte lasciamo che sia la mente a decidere l'intero viaggio. Sceglie la strada più sicura. Quella conosciuta. Quella con meno rischi. E così arriviamo forse sani e salvi alla destinazione, ma non necessariamente nel luogo verso il quale desiderava andare il nostro mondo interiore.

La nostra mente vuole proteggerci. Ricorda le delusioni. Le ferite. I momenti in cui la prudenza era necessaria. Ed è prezioso. Abbiamo bisogno della nostra mente. Ma la sola protezione non conduce automaticamente a una vita appagante.

Se evitiamo soltanto ciò che potrebbe diventare difficile, a volte evitiamo anche le possibilità attraverso le quali potremmo crescere. Rimaniamo in ciò che conosciamo. Aspettiamo il momento perfetto. E prima o poi scopriamo che quel momento perfetto è difficile da trovare più o meno quanto una chiave smarrita proprio quando ne abbiamo urgente bisogno.

Forse, però, la vita non è fatta per essere completamente prevedibile. Forse una parte del nostro cammino consiste nel fare esperienze. Scoprire qualcosa di nuovo. Commettere errori. E capire che cosa ci fa sentire davvero vivi.

La guida interiore non vuole condurci contro la nostra mente. Vuole completarla. Ci invita a non domandare soltanto:

«Che cosa è sicuro?», ma anche: «Che cosa sento giusto per me?»

Seguire un'intuizione interiore non significa ignorare ogni paura. Significa osservare con attenzione e distinguere: questa sensazione nasce dalla mia esperienza? Dalla mia paura? Oppure da una conoscenza profonda di ciò che potrebbe essere giusto per me?

Per farlo, a volte abbiamo bisogno di silenzio. Di un momento in cui non dobbiamo funzionare. Di un istante in cui possiamo domandarci: «La mia vita mi sta avvicinando alla persona che desidero davvero essere?»

Forse la vera realizzazione comincia proprio lì. Non in una vita senza difficoltà. Non in una vita in cui tutto procede perfettamente. Ma in una vita che sentiamo sincera.

Perché questo orientamento interiore ci ricorda che siamo più delle nostre preoccupazioni. Più dei nostri dubbi. Più delle aspettative degli altri. Ci riporta a quella parte di noi che sogna. Che ama. Che desidera crescere.

E forse è proprio questo il suo compito più importante: non mostrarci una strada già pronta, ma ricordarci che abbiamo il coraggio di percorrere la nostra.

Quando la sua voce diventa più debole

Anche quando abbiamo imparato ad ascoltarci e a fidarci della nostra percezione, ci sono momenti in cui questo legame diventa più debole. Momenti in cui abbiamo la sensazione di non riuscire più a comprenderci davvero. Ci troviamo davanti a una decisione e non troviamo una risposta chiara. Cerchiamo orientamento e sentiamo soltanto incertezza.

E prima o poi arriva quella domanda: «Perché improvvisamente non so più che cosa sia giusto per me?»

Forse la risposta non è che questo legame interiore sia scomparso. Forse, semplicemente, tutto è diventato più rumoroso. Intorno a noi. E qualche volta anche dentro di noi.

La nostra quotidianità è piena di impressioni, aspettative e innumerevoli opinioni. Tutti sembrano sapere che cosa dovremmo fare. Quale decisione sarebbe quella giusta. Quale strada sarebbe migliore.

E mentre cerchiamo di soddisfare tutte queste richieste, qualcos'altro diventa sempre più silenzioso: il nostro accesso a noi stessi. Non perché non abbia più nulla da dirci, ma perché deve farsi sentire in mezzo a moltissime altre voci. Quasi come qualcuno che cerca di dire qualcosa di importante in una stanza piena di persone, ma nessuno ascolta davvero.

Questo legame non si perde all'improvviso. Spesso accade lentamente. Ci adattiamo. Soddisfiamo le aspettative. Cerchiamo di non deludere nessuno. E prima o poi ci domandiamo: «Ma io, che cosa desidero davvero?»

Anche le persone presenti nella nostra vita influenzano quanto riusciamo a rimanere in contatto con noi stessi. Ci sono incontri dopo i quali ci sentiamo più leggeri. Persone con cui non dobbiamo pensare a come appariamo. Persone davanti alle quali non dobbiamo dimostrare chi siamo. Con loro possiamo semplicemente essere.

E poi ci sono incontri dopo i quali ci domandiamo: «Perché, dopo questa conversazione, mi sento più stanco di prima?»

Alcune persone ci donano forza. Altre ci mostrano dove dovremmo proteggere meglio i nostri confini. Questo non

significa che dobbiamo giudicare gli altri. Ogni persona porta con sé la propria storia. Ognuno ha vissuto esperienze che lo hanno segnato. Ma comprendere non significa dover lasciare entrare tutto nella nostra vita.

Anche il nostro cuore merita attenzione. A volte prendere le distanze non è un segno di freddezza. A volte è un segno di rispetto per se stessi.

Una decisione silenziosa che dice: «Ti auguro di percorrere la tua strada. E allo stesso tempo mi prendo cura della mia». Perché non ogni legame ci avvicina a noi stessi. Alcuni ci tengono imprigionati in vecchi schemi. Altri ci aiutano a crescere.

La differenza si riconosce spesso da come ci sentiamo dopo un incontro. Più piccoli? O più vivi? Più smarriti? O più vicini a noi stessi?

Forse questo legame interiore è come un lago silenzioso. Il lago non scompare quando il vento increspa la superficie. Semplicemente, non riusciamo più a vedere il nostro riflesso. La profondità rimane. La quiete rimane.

Abbiamo soltanto bisogno di un momento in cui l'acqua possa tornare a calmarci. Forse, a volte, significa meno distrazioni. Meno confronti. Meno attenzione a ciò che pensano tutti gli altri. E maggiore attenzione a ciò che nasce dentro di noi.

Che cosa mi dà forza? Che cosa sento giusto? Che cosa mi allontana da me stesso?

Perché a volte non dobbiamo trovare nulla di nuovo. A volte dobbiamo soltanto creare nuovamente spazio per ciò che esiste già dentro di noi. Questo legame interiore non aspetta

che diventiamo perfetti. Non aspetta che conosciamo tutte le risposte. Aspetta soltanto che torniamo disposti ad ascoltare.

E forse è proprio questo uno dei viaggi più preziosi della nostra vita: non diventare qualcun altro, ma tornare, passo dopo passo, più vicini a noi stessi.

Quando ho cominciato a fidarmi della mia voce interiore

Nella mia vita ho potuto sperimentare che il legame con la nostra percezione interiore non si sente sempre con la stessa intensità. Ci sono periodi in cui siamo molto vicini a noi stessi. In cui le decisioni sembrano più chiare. In cui sentiamo ciò che ci fa bene.

E ci sono periodi in cui questo legame sembra quasi perduto. Non perché qualcosa dentro di noi sia scomparso. Non perché non abbiamo più alcun orientamento. Ma perché, a volte, la vita diventa così rumorosa che riusciamo a malapena a sentire ciò che nasce dentro di noi.

Anch'io conosco periodi così. C'è stata una fase della mia vita in cui il dolore, la perdita e molti pensieri pesanti dominavano il mio mondo interiore. Troppe preoccupazioni, troppe domande, troppe influenze dall'esterno.

La mia mente era continuamente occupata. Il mio cuore era stanco. E da qualche parte, in mezzo a tutto questo, avevo perso il contatto con me stesso.

Ma a un certo punto qualcosa cominciò a cambiare. Riuscii di nuovo a percepirmi. Tornai a sentire ciò che era importante per me. E insieme a questo legame ritornò qualcosa che per molto tempo era rimasto coperto: un orientamento interiore.

Non parlava ad alta voce. Non dava ordini. Non mi spingeva. Era semplicemente lì: silenzioso, ma chiaro.

C'è un episodio che ancora oggi ricordo in modo particolare. Era una calda giornata d'estate. Stavo per uscire di casa. Nel corridoio, sopra un piccolo mobile, c'era un pacchetto di fazzoletti. Nulla di speciale. Una di quelle cose che normalmente quasi non notiamo.

Ma improvvisamente il mio sguardo si fermò proprio lì. E in quell'istante nacque una sensazione insolita: «Porta con te i fazzoletti».

Non fu un lungo pensiero né una riflessione consapevole. Soltanto un piccolo impulso.

Naturalmente la mia mente intervenne subito. Perché dovresti portare dei fazzoletti? È estate. Non sei raffreddato. Probabilmente non ti serviranno affatto. E, a dire il vero, la mia mente aveva buoni argomenti. In passato probabilmente le avrei dato ascolto.

Questa volta, però, decisi diversamente. Pensai: «Non occupano quasi spazio». Così li misi in tasca e uscii.

Molte ore dopo, verso l'una e mezza di notte, mi trovavo a una fermata dell'autobus. Accanto a me c'era una coppia anziana. Quando arrivò l'autobus e le persone iniziarono a salire, accadde improvvisamente qualcosa di inatteso.

La signora si fece leggermente male e, poco dopo, il suo naso cominciò a sanguinare molto. Il sangue non voleva fermarsi. Chiese al marito dei fazzoletti. Lui cercò nelle tasche. Poi disse: «Li ho dimenticati a casa».

In quel momento dovetti sorridere e pensai: «Mia cara voce interiore». Misi la mano in tasca. Ed erano lì. I fazzoletti che, molte ore prima, avevo preso con me senza una ragione evidente.

Li porsi alla signora. Lei e suo marito mi ringraziarono di cuore. Per molte persone sarebbe stato forse soltanto un caso. Una piccola situazione quotidiana. Per me, invece, fu un momento speciale.

Non perché avessi fatto qualcosa di straordinario, ma perché mi ricordò che la nostra percezione, a volte, può offrirci piccoli segnali prima che la mente trovi una spiegazione.

Da quell'esperienza cerco di ascoltare con maggiore consapevolezza. Non perché voglia spegnere la mia mente. Anche la mia mente è preziosa. Mi aiuta a verificare. Mi aiuta ad assumermi responsabilità. Mi accompagna lungo il cammino.

Ma ho imparato a concedere spazio anche alla mia percezione interiore. Perché più volte ho potuto constatare che alcune decisioni non nascono soltanto dalla logica. A volte serve anche quella sensazione silenziosa che ci dice che qualcosa è giusto per noi.

Forse il nostro mondo interiore non conosce ogni dettaglio del futuro. Forse non ci mostra l'intero cammino. Ma forse ci aiuta a riconoscere il passo successivo.

Oggi considero questo legame una compagna preziosa. Non perché mi dia tutte le risposte, ma perché continua a ricordarmi di fermarmi e ascoltare.

E forse proprio qui si trova una particolare forma di chiarezza interiore: non dover sapere tutto. Non poter spiegare tutto. Ma rimanere aperti ai piccoli segnali che ci conducono più vicino a noi stessi.

Perché, a volte, la strada più importante non è quella che cerchiamo fuori di noi. È quella che ci riporta a noi stessi.