

Una storia di riconciliazione

Parco di Studio e Riflessione di Attigliano
Alice Mele
20/10/2020

What we need is more people
who specialize in the impossible.
Theodore Roethke

La riconciliazione è un'esperienza spirituale profonda.
Silo

Sono stata tre anni senza parlare con mio padre. Lo consideravo come morto. Però era in vita e considerarlo come morto mi faceva soffrire, così come mi faceva soffrire il ricordo di tutto quello che era accaduto prima che decidesse di scomparire nel nulla.

Il risentimento che provavo per lui era veramente grande. Ero risentita per quello che aveva fatto con me e per come si era comportato con mia madre.

Con me era stato decisamente incauto e maldestro nel dimostrare il suo affetto (che definivo morboso) nei confronti di una ragazzina di circa quattordici anni in piena fase di pubertà. Le sue attenzioni nei miei riguardi avevano un po' sconfinato i limiti dell'accettabile contatto fisico, provocando in me una reazione di chiusura nonché allontanamento affettivo nei suoi confronti. Per essere più precisi, non si era trattato di un vero e proprio abuso sessuale, rientra comunque tra le molestie; le sue *manifestazioni d'affetto* dapprima mi spaventarono lasciandomi come immobilizzata, senza poter dire o fare nulla neanche per rifiutare quel contatto, in un secondo momento la paura lasciò il posto al disgusto e ad un sentimento simile all'odio. Le conseguenze psicologiche di tutto ciò si manifestarono dopo diversi anni per ripercuotersi in diversi momenti della mia vita di coppia.

Una volta, dopo una di queste *manifestazioni d'affetto maldestre*, mio padre tentò di scusarsi giustificando il suo comportamento come per l'appunto un modo per dimostrare il suo affetto ma incontrò un muro di silenzio dalla mia parte: non fui capace di dire niente, il risentimento che provavo mi impediva di comunicare qualsiasi cosa. Innalzai una barriera tra me e lui, per tantissimi anni non permisi mai ai miei genitori di vedermi ridere o piangere. E la relazione tra me e mio padre da allora fu sempre conflittuale sul piano comunicativo e di nessuno scambio su quello affettivo. Con il tempo il carattere di mio padre andava sempre peggiorando, i problemi economici e quelli personali aumentavano così come cresceva la violenza in lui e nel suo modo di rapportarsi con me e con mia madre. Le cose non andavano bene e noi eravamo le sue valvole di sfogo, ci maltrattava regolarmente nei diversi modi possibili.

Finalmente ci fu un momento in cui gli avvenimenti cambiarono la meccanica delle malsane dinamiche familiari; io mi allontanai da loro anche fisicamente, andando a vivere piuttosto lontano. Dopo pochissimo tempo la relazione di coppia tra i miei genitori entrò in una crisi profonda e mal gestita da parte di entrambi. Una terza persona trovò spazio per inserirsi tra di loro e mio padre perse completamente la testa per quella ragazza tanto più giovane che si era innamorata di lui. Iniziò un periodo (che durò circa due anni) di totale stravolgimento delle dinamiche di coppia dei miei genitori, dovuto al fatto che la ragazza non solo lavorava insieme a loro nella piccola azienda di famiglia, ma si era anche trasferita a vivere in casa con loro. Un periodo di totale follia. E violenza di vario genere.

Mia madre si accorse subito dell'intesa fuori dalle righe che cresceva sempre più tra i due ma ogni volta che manifestava la volontà di chiudere il rapporto di lavoro con la ragazza, trovava l'opposizione da parte di mio padre e quando chiedeva spiegazioni su certi atteggiamenti ambigui

che lui teneva con la ragazza, veniva accusata di avere perso l'equilibrio mentale. Nei momenti di maggiore tensione e perdita di controllo mio padre ricorreva alla violenza fisica su mia madre. Io e i miei fratelli conosciamo solo una parte di tutto quello che accadde in quel periodo oscuro.

Finalmente arrivò il giorno in cui mio padre decise di porre fine a tutta quella situazione e, come nelle storie più classiche, usò una scusa qualsiasi (non essendo un fumatore non poté usare la scusa di andare a comprare le sigarette ma quella di andare dal meccanico) e scomparve nel nulla insieme alla ragazza e a tutti i soldi della piccola azienda lasciando mia madre senza più un soldo ma soprattutto senza più un motivo per vivere, dato che negli ultimi quarant'anni (dall'età di quindici anni) aveva dedicato tutta se stessa a quell'uomo.

Questa a grandi linee la storia del mio risentimento. Come riconciliarsi con tutto questo? Inoltre, perché riconciliarsi? A questa domanda la risposta è più facile: perché il risentimento produce sofferenza, ogni volta che ripensavo a mio padre o a qualche episodio familiare non potevo fare a meno di sperimentare rabbia e dolore; perché il risentimento mi teneva incatenata impedendomi di avanzare nel mio cammino interiore; perché il risentimento avvelenava la mia vita e quella di chi mi stava intorno.

Inoltre il risentimento chiude il futuro, infatti non riuscivo ad immaginare qualcosa di diverso da quella sofferenza, non era possibile pensare che ci sarebbe potuto essere un momento in cui – miracolosamente – non avrei sperimentato più rabbia e dolore e l'altro avrebbe cessato di essere un mostro o comunque un nemico. Difatti non lo pensavo. Vivevo la mia vita con questo fardello senza sapere di potermene liberare fino a quando non incontrai sulla mia strada Silo a indicarmi un cammino di liberazione.

La prima volta che qualcuno mi parlò della possibilità di riconciliazione con mio padre fu durante una notte trascorsa a parlare di Silo e dei suoi insegnamenti con Alberto M. – il quale seguiva il siloismo già da parecchio tempo – e che mi raccontò della sua esperienza di avere perso il padre poco tempo prima.

La sua storia mi commosse, gli raccontai la mia, del fatto che non vedevo mio padre da circa tre anni e avevo deciso di considerarlo come morto perché quello che aveva fatto a me e a mia madre era inaccettabile. Quando Alberto accennò solo il termine riconciliazione ricordo che pensai che forse non aveva capito bene quello che gli avevo raccontato, altrimenti come poteva pensare di propormi una cosa simile? Ma soprattutto: perché avrei dovuto riconciliarmi? Mio padre si era comportato in maniera orribile quindi *meritava* il mio disprezzo ed era *giusto* cancellarlo dalla mia vita. Questo era il sentire comune. Questo è ciò che agisce fortemente sulle nostre azioni. Ma cosa mi succedeva internamente? Succedeva che soffrivo tantissimo. Ecco, di questo mi resi conto quella notte, di quanto mi faceva soffrire quel risentimento e le sue catene che scoprivo per la prima volta; di come costruiamo le nostre gabbie mentali che ci impediscono di spiccare il volo. Piansi tanto quella notte, come non prima, sentii che qualcosa dentro di me aveva iniziato a sciogliersi. Le parole di Alberto avevano iniziato a far vacillare le mie forti convinzioni rancorose.

Nelle settimane seguenti spesso mi ritrovavo a riflettere sul tema. Era difficile immaginare di potersi riconciliare con tutti quegli avvenimenti, sentivo inoltre un ostacolo molto forte ed era il timore che – riconciliandomi – l'altro potesse pensare che aveva avuto ragione a comportarsi in quel modo, che se non gli veniva inflitta nessuna punizione allora non era in torto! Altro grosso impedimento: cosa avrebbero pensato gli altri componenti della famiglia? E mia madre? Si sarebbe sentita tradita anche da me! Si agitavano nella mia mente questi e molti altri pensieri che mi ponevano in grande difficoltà nel prendere una decisione.

In quello stesso periodo iniziai a utilizzare alcuni strumenti di lavoro personale come le *Esperienze guidate*¹ che mi aiutarono a elaborare contenuti, a cambiare il punto di vista su alcune situazioni, a

1 Silo, *Esperienze guidate*, Firenze, Multimage, 2000

scaricare tensioni. Naturalmente l'argomento era sempre quello del risentimento.

Trascorsero parecchi mesi, quando una sera in cui mi trovavo in uno dei locali di quartiere del Movimento Umanista per una cena di autofinanziamento o qualcosa del genere, tra le varie cose appese alle pareti richiamò la mia attenzione una striscia di carta sulla quale era scritto a chiare lettere: *La contraddizione inverte la vita, producendo sofferenza e contaminando con essa il mondo. Le azioni di unità aprono il futuro, facendo regredire la sofferenza in se stessi e nel mondo.*² Rimasi molto colpita da quelle poche frasi, fu come se improvvisamente mi fosse totalmente chiara la necessità di riconciliarmi, non v'erano più dubbi o timori. Non v'era altro da fare. Presi la grande decisione interna di superare l'abisso e dare una nuova direzione alla mia vita. Una direzione di unità e di costruzione di una realtà da amare.

Decisi di chiamare mio padre al telefono per chiedergli di incontrarlo. L'emozione mi faceva un po' tremare le gambe e mi accorsi dal tono della voce che anche lui era piuttosto emozionato oltre che sorpreso, proprio non si aspettava quella telefonata dopo tre anni di assoluto silenzio! Ricordo che espressi subito la volontà di non parlare delle vicende accadute, solo feci riferimento al fatto che erano stati commessi degli errori e tutti possiamo sbagliare. Non avevo intenzione di fare recriminazioni di nessun genere ma, ci tenevo a dirlo, non dividevo le modalità con cui si erano svolti gli eventi. Ad ogni modo avevo intenzione di riconciliarmi e mettere una pietra sopra al passato. Lui fu d'accordo con il non rinvangare il passato e comprese le mie ragioni. Mi ringraziò ripetutamente e stabilimmo una data per il nostro incontro. Quando la telefonata terminò sentii una sensazione intensa di libertà e leggerezza, un registro di unità interna, la certezza che avevo fatto una grande cosa per la mia vita e per quella di altri.

A quel primo incontro non me la sentii di andare da sola, mi feci accompagnare per l'appunto da Alberto M. (che nel frattempo era diventato il mio compagno), anche mio padre era insieme alla sua compagna (la ragazza di allora) e mi sembrava veramente di incontrare una nuova persona, mi resi conto che sicuramente lui era cambiato ma anche il mio sguardo su di lui lo era. Non sentivo rancore nei suoi confronti e mi scoprivo ad apprezzare sinceramente la sua nuova casa, il suo nuovo modo di vivere, le sue qualità che ai miei occhi si erano perse nella notte dei tempi. Da quel giorno iniziò una nuova relazione tra di noi, non necessariamente intima, ma cordialmente affettuosa. Senza eccedere in confidenze ma ad ogni modo una buona relazione con rispetto reciproco. Io vivevo questo evento come un miracolo. Perché realmente avevo smesso di soffrire. E non me ne capacitavo. Era stato possibile perché lo avevo deciso con risoluzione. Quella frase letta per caso aveva risvegliato in me una consapevolezza e una grande volontà: la consapevolezza che il risentimento che provavo era per me una contraddizione e la volontà di vivere una vita in unità, una vita in coerenza interiore.

Ma come dirlo a mia madre? Durante tutto il primo anno seguente incontravo mio padre di nascosto e non dissi niente di questi incontri a nessuno della famiglia. Da quando mio padre se ne era andato, ogni volta che io, i miei fratelli e le loro mogli ci riunivamo a casa di mia madre, l'argomento di conversazione dominante era ovviamente riferito alle malefatte di mio padre, continuando così ad alimentare il risentimento come in una spirale infinita e io ero sempre stata una delle più infervorate promotrici di queste discussioni. Ma ora non riuscivo più a dire niente, anzi, sperimentavo un certo disagio nel continuare a sentire tutte quelle ingiurie su mio padre, sentivo che il tempo dello sfogo era finito per tutti, quello che si stava facendo ora era qualcosa di dannoso per le nostre vite, era un continuo generare sofferenza. Allora, quando mi trovavo in situazione, iniziai a provare a cambiare argomento e a poco a poco si cominciò a parlarne sempre meno – anche le tensioni iniziavano a diminuire – fino a che non si smise del tutto.

Trovai il modo, con molto tatto, di parlare con mia madre. Devo riconoscere che lei accettò

² Tratto da Silo, *Umanizzare la terra*, Firenze, Multimage, 1995

abbastanza di buon grado il fatto che avessi deciso di riconciliarmi con mio padre ma non accettò mai il fatto che mi riconciliassi anche con la ragazza. In cuor suo mia madre aveva perdonato mio padre ma aveva fatto la semplice operazione di trasferire tutto il rancore sulla ragazza.

Quando anche il resto della famiglia lo venne a sapere mi accorsi che la mia decisione veniva accolta senza troppi traumi o tensioni, magari sì con stupore, ma in qualche caso anche con una sorta di ammirazione per il coraggio avuto a superare il risentimento. I timori che avevo avuto stavano tutti (o quasi) nella mia testa, dovuti soprattutto al condizionamento culturale.

In realtà il mio gesto e il mio cambiamento ebbero un effetto positivo su tutti, soprattutto perché cercavo di non alimentare altre tensioni ma anzi, a volte ero capace di offrire un punto di vista differente che aiutava ad avere uno sguardo più comprensivo. Inoltre gli effetti positivi continuarono ad agire anche a distanza di anni, quando alcune persone della famiglia o amiche trovarono in quel gesto un modello di riferimento per gestire risentimenti vari.

Effettivamente tutti i lavori su me stessa che avevo fatto nel tempo (e che continuavo a fare) mi aiutarono tantissimo a elaborare e integrare quei contenuti tanto pesanti. Finalmente potei cambiare anche il mio sguardo su mio padre, comprendere che in lui vi era un essere umano che soffriva e che amava, proprio come me, e che probabilmente le circostanze non gli hanno permesso di sviluppare un modo diverso di comunicare, oppure non lo ha saputo fare, ha commesso degli errori. Non ha saputo gestire le sue emozioni, i suoi conflitti. Esattamente quello che succede ad ognuno di noi, in misura più o meno variabile. Non era un mio nemico. Non era un mostro.

Ho dovuto riconoscere però che la riconciliazione ha diversi livelli di profondità. Infatti con il trascorrere del tempo mi resi conto che, per quanto il ricordo del passato non mi facesse più soffrire, c'erano ancora dei momenti in cui sperimentavo un certo disagio, una sorta di disapprovazione nei confronti di mio padre e della sua compagna. Risolvevo questo disagio mantenendomi ad una certa distanza. Ma soprattutto sentivo che la mia riconciliazione non era arrivata tanto in profondità da farmi sentire di nuovo quell'amore per mio padre che si era perso quando ero ragazzina.

Comunque avevo smesso di soffrire e questa già era una cosa straordinaria. Mi accontentavo di questo. Ma un giorno ebbi un'esperienza altrettanto straordinaria che mi fece andare oltre questo accontentarmi: una sera, in un momento particolare della mia vita, mentre mi connettevo fortemente con il grande amore che provo per la natura, improvvisamente mi ricordai che quello stesso grande amore per la natura lo sente anche mio padre, sentivo chiaramente il registro di connessione con lui e con tutte le sue migliori qualità, riconoscevo in me alcune di quelle sue buone qualità e mi ritrovai a ringraziarlo dentro di me per tutto il buono che mi aveva trasmesso.

È anche grazie a lui se sono la persona che sono. Una grande commozione mi colse e da quel momento sento che la riconciliazione con mio padre è profonda e definitiva.

Finalmente posso pensare a tutte le vicende del passato senza sperimentare nessun tipo di tensione, riesco a pensare a mio padre con affetto e compassione ma soprattutto mi sento libera dalle catene del risentimento.

