

# **Raccolta di tre racconti di esperienza**

**Il cambiamento, il dono, la riconciliazione**



***Emanuela Widmar  
Parchi di Studio e Riflessione  
Attigliano, giugno 2020  
minamanu@tiscali.it***

# Raccolta di tre racconti di esperienza

## Il cambiamento, il dono, la riconciliazione

### Introduzione

Ho riunito i tre racconti di esperienza in un'unica raccolta perché insieme formano, con le tematiche esposte, un possibile cammino di avvicinamento, a piccoli passi e con rapide comprensioni, a una pratica di ascesi. Il primo è stato scritto e pubblicato diverso tempo fa, il secondo è più recente, mentre il terzo è inedito. In queste tre esperienze di "riconoscimento" ho potuto formalizzare momenti di un processo di trasformazione, rafforzandoli e allegorizzandoli come tappe di avanzamento nel percorso di ascesi.

La prima esperienza è sul cambiamento e sull'accettazione che questo comporta nelle nostre esistenze. Iniziare una pratica di ascesi ci porta ad affrontare un percorso di grandi e inevitabili mutamenti nello stile di vita, con delle traduzioni nel quotidiano inaspettate. L'accettazione e la consapevolezza profonda dei cambiamenti, anche se ci sono timori e impedimenti nell'affrontarli, ci spinge a progredire nella ricerca interiore. I cambiamenti nella nostra vita ci portano a lasciar andare situazioni, climi e persone e questo, però, ci permette di aprirci al mondo, riempire di senso i vuoti lasciati e accogliere nuove tappe di vita. È veramente necessario capire a fondo che tutto ciò ci può solo far avanzare e donare una grande libertà interna.

L'autunno e il mutare delle stagioni mi hanno indicato una strada per comprendere e accettare il cambiamento, unica realtà permanente nella nostra vita.

Il racconto di esperienza sul dono descrive un altro momento epifanico con l'arrivo di un'intuizione, di un messaggio ispirato che mi ha aiutato e mi ha sollecitato a relazionarmi in un modo diverso con gli altri. In questa situazione che ho vissuto, l'atto del donare è descritto come una possibilità che ho trovato per ridimensionare l'io, così spesso invadente e supponente.

È necessario, quindi, liberarsi da ogni aspettativa di riconoscenza, in modo che l'atto del dono, mettendo da parte l'io, riesca a essere "pulchro". L'esercizio di ridimensionare questo nostro io, per poter anche iniziare l'accesso a spazi più profondi, è un passo sul cammino verso una direzione

mentale fuori dal quotidiano. È un allenamento che può divenire quotidiano e ci può portare verso orizzonti mai prima immaginati.

Il terzo racconto di esperienza è inedito, e tratta della riconciliazione nelle “piccole cose”. Questo vissuto, anche se espone un fatto così passeggero, circoscritto e poco incisivo nella mia vita, è stato per me importante perché penso che il sentimento di risentimento che ho provato, se non lo avessi risolto subito, si sarebbe potuto aggiungere a tanti altri piccoli rancori che mi vengono incontro quotidianamente. Registri di risentimenti anche effimeri che, però, tutti insieme sarebbero diventati un peso difficile da superare che mi avrebbero sicuramente impedito avanzamenti in altri lavori personali più profondi. Spesso quando supero piccole o grandi difficoltà, mi volto indietro verso il passato e faccio un breve bilancio dei fattori positivi e negativi di tanti momenti della mia vita in cui mi sono risentita. Mi rendo conto che con la riconciliazione i ricordi belli di queste situazioni aumentano perché riesco a riscattarne i fattori positivi.

Riconciliarsi subito con le persone e con le situazioni, anche con quelle meno rilevanti del nostro quotidiano, ci permette di archiviarle senza nessun trascinarsi climatico. Quando ci riconciliamo, liberiamo la memoria, si alzano il livello di coscienza e il livello attenzionale e scendono gli atteggiamenti giustificatori. Abbandonando i carichi pendenti, anche quelli meno importanti, che ci trasciniamo da tempo nel nostro vivere, risolvendo i risentimenti e superando gli impedimenti e timori, troveremo meno difficoltà per intraprendere un cammino di lavoro personale, un cammino verso l'ascesi.

## TRE RACCONTI DI ESPERIENZA

### L'autunno e il cambiamento

*“Se per te stanno bene il giorno e la notte, l'estate e l'inverno, hai superato le contraddizioni.”*

*(Silo Il Messaggio di Silo silo.net)*

*“Si sta come  
d'autunno  
sugli alberi  
le foglie.”*

*(G. Ungaretti, Allegria di naufragi (1919), Vallecchi, Firenze, 1919)*

*“Come d'autunno si levan le foglie  
l'una appresso de l'altra, fin che 'l ramo  
vede a la terra tutte le sue spoglie”*

*(Dante, Inferno, III, vv. 109-117)*

*“Quante foglie, al primo freddo d'autunno, cadono scosse nei boschi.....”*  
*(Virgilio, Eneide, VI, vv. 309-312)*

Sto andando in macchina ad Amelia, una cittadina vicino Attigliano (Umbria), è una giornata autunnale colorata di tutte le ombre e i toni del giallo, marrone e rosso. Non piove da diverse settimane e gli alberi hanno trattenuto sui rami le foglie che, non riuscendo a cadere, si tingono di sfumature dorate. Davanti ai miei occhi scorrono le immagini di questo autunno dai colori caldi che mi avvolgono e riscaldano emozioni nascoste in una memoria antica.

Perché mi sembra di assistere a qualcosa di straordinario? Certi alberi sono ancora verdi e guidando mi rilassa vedere questo colore che sa ancora di estate, poi all'improvviso entra in scena un cespuglio ocra acceso, seguito da una fila di olmi con le foglie colorate di rubino e di oro puro.

Penso che ci sia qualcosa di sorprendente in tutto ciò, qualcosa che va avanti da sempre, qualcosa che sovrasta l'essere umano, qualcosa che accade al di là della coerenza o incoerenza delle sue azioni, qualcosa che segna il tempo della vita, un cambiamento inespugnabile e inesorabile.

Di fronte al senso del cambiamento, mi sorprende come se non avessi mai meditato su tutto ciò, è uno squarcio che mi risucchia il pensiero quotidiano, lo abbandona da una parte e mi porta a comprendere come il passato e il

futuro della terra si uniscono in un punto, dove sono io adesso. Per me è una comprensione profonda che è nata cogliendo il respiro dei colori dell'autunno così mutabili ad ogni ora, ma allo stesso tempo così perfettamente sicuri, certi, attendibili nell'appuntamento del loro cambiamento. Posso risvegliare in me lo stupore dell'uomo antico, primo spettatore di fronte ai mutamenti della natura e il suo registro di accettazione dell'ineluttabilità di quell'evento che toglie e dona secondo le stagioni.

La strada continua a regalarmi vedute sempre più ampie di panorami incendiati di rossi e arancioni.

Sento che come essere umano devo ringraziare per queste immagini e per i sentimenti che m'ispirano. Un'accettazione profonda del cambiamento inevitabile scende in me, senza l'ansia o la paura che in molte situazioni provo per quei mutamenti che nessuno può fermare. Mutamenti, trasformazioni, trasmutazioni in una ricerca che raggiunge in alcuni istanti spazi sconosciuti, dai quali emergo con un nuovo senso che oggi, partendo da foglie non cadute, riesce a farmi vedere un destino nell'ordinamento universale in evoluzione, dove l'unico evento che non cambia mai è il cambiamento.

Salterò oltre il timore e proverò ad accettare internamente e profondamente il mutamento, perché, ne sono certa, è uno dei tanti cammini per superare la sofferenza.

## **Il dono, un cammino di liberazione?**

*“Tra un fiore colto e l'altro donato, l'inesprimibile nulla.”*

*G. Ungaretti*

*“I doni, credimi, conquistano uomini e dei.”*

*Ovidio*

*“Donate ben poco quando date dei vostri beni, è quando donate voi stessi che date davvero.”*

*Khalil Gibran*

Qualche tempo fa mi ero offerta di preparare un intervento su tematiche

umaniste, da esporre durante un incontro pubblico. Mentre stavo studiando dei testi per l'intervento, ho iniziato a pensare come avrei dovuto impostare la voce, come mi sarei dovuta presentare al pubblico e, cosa più importante, mi stavo preoccupando in maniera esasperata di quello che avrei dovuto dire nel modo più intelligente possibile.

Qualche giorno dopo, di fronte a uno specchio, mentre stavo rileggendo a voce alta il mio intervento, è arrivata la consapevolezza che stavo focalizzando tutto, ma proprio tutto sulla mia persona, sulle parole che avevo scritto e sui contenuti che avevo scelto in modo che questa presentazione andasse bene, benissimo e in modo da sentirmi gratificata.

Mi sono resa conto che l'attenzione, però, era esclusivamente concentrata su me stessa e non sulle persone che avrebbero ascoltato le mie parole. Gli altri non li avevo per niente considerati. Lo scopo per cui avevo intrapreso quella scelta, cioè il desiderio di comunicare alcune riflessioni per me importanti ad altre persone, stava scivolando in una ricerca verso obiettivi che mi stavano facendo perdere coerenza e unità. Era giusto prepararsi bene, ma era sbagliato il modo e la direzione.

Come uscirne?

Dopo aver riflettuto a lungo su quello che mi stava succedendo, è arrivata un'ispirazione emotiva molto chiara: avrei dovuto trovare una leggerezza interna, per svincolarmi dal "grande io" che mi stava facendo intraprendere un'errata direzione e ricercare, invece, le motivazioni profonde che mi avevano spinto a fare quella scelta. L'intuizione è stata che il cammino migliore da seguire era quello di cercare internamente il registro del dono svincolato da qualsiasi aspettativa. Avrei donato agli altri, con libertà interiore, quello che per me era stata una scoperta sia studiando quel tema e sia a livello personale, svuotandomi completamente dall'ansia del risultato.

In quel momento ho profondamente compreso che quando ci disponiamo a donare in modo non utilitaristico, disinteressato si accende una vera azione di umanizzazione verso gli altri. Liberando noi stessi dalle gabbie del risultato e del giudizio, non tratteremo più gli altri e noi stessi come oggetti. Con l'atteggiamento interno di un donare "pulcro", tutto viene ridimensionato compreso il nostro io, così invadente, indiscreto e ribelle.

Il giorno dell'evento, prima di uscire, faccio un rilassamento profondo e dopo m'incammino verso il luogo dove si sarebbe svolto il mio intervento, avvolta da un clima leggero, allegro e disponibile. Mi sono ritrovata di fronte a un microfono e a molte persone, svuotata da ogni egocentrismo. Ho parlato a coloro che mi stavano ascoltando sentendo che eravamo un insieme di esseri umani che stavano percorrendo lo stesso cammino verso la buona conoscenza. In quel momento ero solo ed esclusivamente un mezzo, un tramite per trasmettere loro, per donare qualcosa di bello e niente di più.

Praticare il dono svuotato da ogni egocentrismo, potrebbe essere una via di

liberazione? Potrebbe essere una profonda esperienza che aiuti ogni essere umano a superare i limiti del proprio prepotente "io"?

Secondo l'esperienza che ho descritto e molte altre situazioni che ho poi vissuto, tutto ciò è possibile, e se lo si fa intenzionalmente ogni volta che viviamo situazioni del donare e del ricevere, potrebbe portarci verso un cambiamento evolutivo nel modo di relazionarci con gli altri.

### **Considerazioni sul dono**

In genere il donare indica generosità, solidarietà, affetto verso gli altri ed è circondato da un alone di positività. Negli animi degli individui coinvolti in quest'atto, però, molto spesso sorgono sentimenti inaspettati e non sempre positivi perché il sentimento con cui si offre il dono e con cui lo si accetta può far nascere una sproporzione che allontana i due soggetti invece che avvicinarli.

Alcuni studiosi, infatti, affermano che il dono disinteressato sia impossibile perché sempre s'instaurano delle dinamiche involontarie che fanno scaturire dei legami forzati, per cui sia chi regala qualcosa o chi la riceve si incatena all'altro. Il donatore si aspetta inconsapevolmente che il suo atto venga riconosciuto anche solo con un ringraziamento, colui che riceve si sente di dover attuare una forma di restituzione simbolica o esprimere riconoscenza e gratitudine. Si afferma, dunque, che il donare crea un vincolo, un meccanismo nella relazione dove il gesto perde tutta la sua validità positiva. Costoro affermano che per spezzare questa meccanicità il dono deve essere inconsapevole, senza memoria e occasionale.

L'atto del donare in questa forma è quasi impraticabile per cui, secondo alcuni studiosi, l'essere umano si deve rassegnare al fatto che il donare "puro" non può esistere e affermano che o s'interrompe questa catena di dare e ricevere regali o dobbiamo accontentarci di entrare nella struttura meccanica del dare e del ricevere con degli obblighi, anche se, a volte, non sono completamente del tutto negativi.

Tutto ciò mi sembra abbastanza ambiguo perché non viene considerato il lavoro interno del donatore che ha la possibilità di "dimenticare" di "silenziare" il proprio io e può, secondo me, agire in piena libertà, ma svuotato da ogni aspettativa. Con questo clima, che si percepirà sicuramente anche dall'esterno, chi dona scioglierà se stesso e il destinatario da qualsiasi obbligo materiale o morale.

E' chiaro che in una società capitalista, dove in genere tutte le cose tangibili, e molto spesso anche quelle intangibili, hanno un prezzo e si possono acquistare, dove il marketing, le tecniche pubblicitarie e i mass

media spingono le persone a consumare, le occasioni del dono risultano coatte e vengono troppo spesso indotte e codificate. Queste situazioni, però, non sono sempre negative perché la sensazione di partecipare a un rito collettivo spesso offre la possibilità di sentire l'altro più vicino. Non è, dunque, l'atto in sé che è sbagliato, ma il clima e la conseguente percezione che si ha di questo atto.

Sta in ogni essere umano la possibilità di donare a un altro essere umano senza incatenarsi. Si ritorna, dunque, all'idea del "io esisto, perché tu esisti" e se io mi libero, tu ti liberi. E' una riflessione che può partire dal riconsiderare l'atto del dono, ma che è molto più profonda e ampia perché dobbiamo arrivare alla consapevolezza che la vita di ognuno è veramente inseparabile, indivisibile da quella di tutti gli altri. Io mi riconosco e ti riconosco come essere umano e insieme formiamo una delle tante cellule della Nazione Umana Universale. L'atto del donare svuotato da ogni aspettativa, da ogni vincolo, da ogni presenza supponente del proprio io, è uno dei tanti passi che ci portano verso un futuro di evoluzione, di cambiamento verso un Nuovo Umanesimo per il genere umano.

#### Bibliografia

Silo "Opere Complete Vol. 1" - Multimage 2000

J. Derrida "Donare il tempo" - La moneta falsa" R. Cortina Editore 1996

M. Mauss "Saggio sul dono" - Einaudi editore 2002

E. Bianchi "Dono e perdono" - Einaudi editore 2014

## La riconciliazione nelle piccole cose

*"Se cerchiamo la riconciliazione sincera con noi stessi e con quelli che ci hanno ferito intensamente, è perché vogliamo una trasformazione profonda della nostra vita." (Silo, Giornate di Esperienze 3,4,5 Maggio 2007, Punta de Vacas, Argentina)*

*"Ecco tornare i tempi antichissimi, l'unità ritrovata, la riconciliazione del leone, del toro e dell'albero, l'idea legata all'atto, l'orecchio al cuore, il segno al senso..." (da "New York" Léopold Sédar Senghor)*



Un giorno, un gruppo di amici, tra questi alcuni conosciuti da poco tempo, m'invitano a un picnic in campagna. Sono contenta di parteciparvi perché specialmente verso alcuni di loro, i più nuovi, provo simpatia e voglia di approfondire la relazione. Il tempo è bello e fra tutti c'è un clima di serenità, di gioco e di scambio di panini e bevande. Scherziamo, ridiamo e ci prendiamo in giro con molta ironia. Arriviamo a discutere anche di argomenti profondi con molta chiarezza e sincerità.

A un certo punto, l'amica che aveva organizzato la gita in campagna si alza e incomincia a parlare ad alcuni prendendoli da parte, poi si sposta e suggerisce ad altri di allontanarsi di qualche metro e dice qualche frase anche a loro. Rimango un po' sorpresa e allo stesso tempo curiosa per quel comportamento così strano, poi mi arrivano delle frasi che mi fanno capire che la mia amica sta organizzando il proseguimento della serata a casa del suo ragazzo e sta invitando tutto il gruppo tranne me.

Sono sorpresa e amareggiata e mi chiedo cosa ho fatto o cosa ho detto che non è piaciuto, che ha offeso, che ha allontanato le persone. Faccio un veloce esame di coscienza, ma sinceramente non trovo niente anzi, ripensando a come sono intervenuta nelle varie chiacchierate e alle risposte che mi hanno dato, ho solo immagini di sorrisi e sentimenti di empatia. Non riesco a rintracciare nulla di negativo, ma proprio nulla.

Improvvisamente mi ritrovo isolata e rifiutata. È come in un film, io sono immobile e intorno a me le persone continuano a scherzare, a chiacchierare, a mettere a posto cibi e tovaglie. Mi rendo conto che il dispiacere e l'irritazione si trasformano in rancore verso la mia amica e verso tutti gli altri. Il risentimento scende su di me come una coperta pesante, mi copre e mi confonde.

Il rancore per quello che è appena accaduto mi rende insofferente, così me ne vado via prima, salutando tutti frettolosamente.

In macchina da sola mi rendo conto che non ho risolto nulla con questa fuga, devo fermarmi e calmarmi. Mando qualche invettiva, ma poi mi rendo conto che vorrei veramente superare questo clima risentito affinché non m'imprigioni e non blocchi il cammino di liberazione da sofferenze piccole e grandi che incontro nel mio quotidiano.

Il fatto che io mi sia fermata a pensare, mi ha dato la possibilità di aprire le mani, la mente e il cuore per ricevere un'altra immagine, quella trasformatrice, quella che mi aiuterà a superare questo risentimento che, so già per esperienza, mi potrebbe tormentare per giorni. È un momento epifanico che arriva da un luogo lontano o da una presenza intangibile, un

messaggio che mi aiuta e mi fa intuire un'altra possibilità di reagire a situazioni compromesse.

Cerco una calma interiore, rilasso la respirazione e aspetto.

Ed ecco che arrivano le belle immagini della scampagnata. Mi focalizzo sui ricordi della giornata, quando sentivo allegria e vicinanza a queste persone, quando ci scambiavamo il cibo, quando i sorrisi erano sinceri. Sento che puntare il ricordo sulla parte piacevole della gita, allenta le mie tensioni. Tenendo ben in mente le immagini più belle e respirando profondamente, il clima del risentimento si dissolve e mi viene spontaneo ringraziare tutto il gruppo per il tempo trascorso insieme. La riconciliazione è avvenuta e, finalmente, sono riuscita a superare, forse per la prima volta, il risentimento senza trascinarlo per giorni, anche se la situazione vissuta non è stata, apparentemente, così significativa.

Perché ritengo importante questa testimonianza di una situazione quotidiana passeggera e così poco incisiva nella mia vita? In effetti, si è trattato solo di un mancato invito a proseguire insieme la serata!

Penso, però, che il sentimento di risentimento che ho provato, se non avessi avuto l'intuizione e la calma di comprenderlo e superarlo, si sarebbe aggregato a tanti altri piccoli rancori quotidiani che poi sarebbero diventati un pesante mattone, sempre più difficile da frantumare. Questo insieme di registri negativi accumulati nel tempo, mi avrebbe sicuramente impedito di progredire in un lavoro interno più profondo. Ogni volta che mi libero da un risentimento, mi accorgo che la memoria mi presenta solo bei ricordi perché riconciliandomi con me stessa, con alcune persone, con dei fatti che mi hanno ferito, riesco a riscattare il positivo delle situazioni problematiche che ho vissuto.

La riconciliazione è uno strumento che può cambiare registri e immagini del presente e del passato e ogni sofferenza risolta, ogni difficoltà superata, ogni atto unitivo, ogni proposito profondamente sentito ci indicano una direzione precisa verso un cammino non facile, verso la pratica di asceti.

## **Osservazione finale**

Aprirsi al cambiamento, il ridimensionare l'io e la riconciliazione, i tre temi di questi brevi racconti di esperienza, hanno a che fare con l'accettazione di un nuovo stile di vita, di comportamenti solidali e di risposte non meccaniche. Quando mettiamo l'asceti come punto centrale del lavoro su noi stessi,

avremo uno sguardo diverso sulle nostre azioni, pensieri ed emozioni e sulla direzione che diamo alla nostra esistenza.

Ogni situazione della nostra vita, anche quella più insignificante, può portarci a delle intuizioni profonde se la viviamo in piena coscienza e in continua ricerca. Ogni esistenza va avanti per tentativi per trovare un senso, ma questo senso, però lo dobbiamo scoprire in tutte le cose che facciamo.

È necessario, quindi, trasformare le difficoltà in comprensioni, anche minime, anche fuggevoli perché tutte le esperienze della nostra vita servono a costruire il nostro, personale sentiero verso la trascendenza.

*Ringrazio Pia Figueroa e Simone Casu per i consigli che mi hanno dato durante la stesura di questa raccolta.*