

Meditazione Mindfulness e Sistemi Familiari Interni

L'esperienza ci insegna che nella lotta contro il disagio psichico, abbiamo a disposizione tra le varie soluzioni, la possibilità di scoprire a livello emotivo, la verità nel periodo unico e irripetibile che è stata la nostra infanzia. Una verità talmente indispensabile che a volte ne scontiamo la perdita con gravi malattie e malesseri diversi. Questa ricerca prima di donarci un nuovo spazio di libertà, inizialmente fa sempre soffrire, spesso molti si accontentano di una conoscenza intellettuale, ma in tal caso si ritrovano immersi nelle illusioni. Non è possibile cambiare una sola virgola del nostro passato, né cancellare i danni inflitti nell'infanzia. Possiamo però cambiare noi stessi, riparare quello che è possibile e riacquisire la nostra integrità perduta. Ciò è possibile solo nel momento in cui decidiamo di osservare più da vicino cosa è accaduto in passato, gli eventi memorizzati nel nostro corpo. Si tratta indubbiamente di una strada difficile, in molti casi comunque offre la possibilità di abbandonare la prigione invisibile, una prigione così crudele che è quella dell'infanzia e di trasformarci da vittime inconsapevoli del passato in individui responsabili, che conoscono la propria storia ed hanno imparato a convivere con essa. Ma la maggior parte delle persone purtroppo fanno esattamente il contrario, non vogliono sapere nulla della propria storia e perciò non sanno neppure di esserne in fondo continuamente influenzati poiché vivono nella propria situazione infantile irrisolta e rimossa, non sanno di temere e di evitare pericoli che una volta erano reali, ma che ormai da tempo non lo sono più. Fino a quando ricordi, sentimenti e bisogni rimossi restano al di sotto della nostra consapevolezza, determinano negativamente il nostro agire quotidiano. Ad esempio, la rimozione dei trattamenti subiti nell'infanzia induce molti a distruggere la vita di altri, per nascondere ai propri occhi la verità, continuando a non avvertire la disperazione di quel bambino tormentato. C'è anche chi continua a sottoporsi ai tormenti subiti passivamente un tempo, per esempio partecipando a gruppi di culti sadici di ogni specie, a pratiche sadomasochiste e definendo tali attività come forme di liberazione.

Che cosa capita quando la madre non è in grado di aiutare il proprio figlio? Che cosa succede quando non riesce ad indovinare ed esaurire i suoi bisogni? In realtà è lei stessa a presentare delle carenze affettive e cercherà quindi di soddisfare i propri bisogni personali servendosi del bambino, anche se questo non esclude comunque un fortissimo legame affettivo. La relazione diventa così un rapporto di sfruttamento che manca di componenti essenziali per il bambino come l'affidabilità, la continuità, la costanza, ma soprattutto manca quello spazio in cui il bambino potrebbe vivere i suoi sentimenti e le sue sensazioni. Che succede al bambino? Egli sviluppa quegli atteggiamenti di cui la madre ha bisogno, atteggiamenti che al momento gli salvano la vita, perché gli assicurano l'amore della madre o del padre, ma alla lunga gli impediscono di essere sé stesso ed in tal caso i bisogni naturali tipici dell'età del bambino non vengono integrati nella personalità, ma vengono scissi o rimossi e pur senza esserne consapevole, da adulto, continuerà a vivere immerso nel proprio passato.

Che cosa succede quando si decide di partecipare ad un corso di meditazione? Grazie ai sentimenti che via via emergono durante gli incontri, soprattutto con le pratiche di meditazione, cambia lentamente l'immagine che si ha della propria madre o del proprio padre, specialmente quando affiorano ricordi particolari, ad esempio legati a esperienze di vita significative, ad un particolare tipo di educazione, magari un'attenzione eccessiva verso l'ordine e la pulizia. In questi casi si arriva a comprendere, o meglio ad accorgersi di quanto i genitori fossero diciamo così dei tiranni, troppo esigenti, troppo manipolatori e ipercontrollanti. Si vivono così sentimenti ed emozioni molto intensi,

ma la possibilità però di vivere e chiarire una rabbia accumulata da così tanto tempo, permette di scoprire i fatti reali, la verità. La forza del gruppo che si astiene dal giudizio, unitamente alla presa di consapevolezza, permette alla persona di alleggerire il peso sul cuore un po' alla volta, a non mentire più a sé stessa. In questo modo, da un lato si comprende meglio la figura o le figure genitoriali, che all'esterno sembrano così bravi a svolgere le loro funzioni, ma si comprendono anche i propri limiti e il ruolo che si era assunto, di figura comprensiva. La meditazione ha il suo particolare effetto proprio quando ci accorgiamo di queste cose, di come funzioniamo e quindi proprio perché sono pratiche che ci permettono di respirare e di rallentare, possiamo fermarci un momento e capire quanto è bello nella vita non giudicare e rispondere piuttosto che reagire.

Marco Landolfi