

Un'esperienza di ascolto delle parti

i

Di Laura Talamoni

Sabato 5 dicembre piove, fa freddo, sono chiusa in casa.

Non sono capace di cucire a macchina ed è la quarta volta che cerco di finire di cucire un cuscinetto di lavanda e lo devo scucire e rifare e la cucitura ancora è venuta male....

Rabbia, frustrazione, insoddisfazione...

Ed ecco che emerge "Nerissima" e mi dice: *"Cosa stai facendo? non ha senso? Perdi tempo. Hai sbagliato tutto nella vita!"*

Faccio un bel respiro, la osservo, la conosco bene, le dico: *"Ciao lo so che ci sei."*

Grazie al Focusing ho imparato ad accoglierla e ad ascoltarla, anche se l'attrazione a cadere nel suo punto di vista è ancora fortissima.

Ascolto anche la parte di me che le crede e si sente male.

Resto nel presente, nel corpo. Provo empatia per lei, per me.

Le dico: *"É proprio vero, è frustrante, è faticoso..."* Nel corpo qualcosa inizia a stare meglio.

Le chiedo: *"Cos'è la cosa peggiore in tutto questo?"*

Mi risponde: *"La frustrazione ... no, non è proprio così... è più un senso di fallimento."*

Ed emerge di nuovo 'Nerissima' che dice: *"Avresti potuto fare.... avresti potuto essere... e guarda cosa stai facendo... Sei una fallita!"*

Sento il peso nel corpo, il senso di sconforto, accolgo entrambi.

Resto in silenzio, non giudico, resto in attesa, in ascolto di ciò che c'è ed improvvisamente emerge un'intuizione: *"Tutto ciò che accade ha un senso."*

Questa frase ha un effetto potentissimo, la sensazione che provo nel corpo è come quella di uscire dal buio e il corpo mi parla:

..."Tutto ciò che accade ha un senso, anche questo cucire, scucire, ricucire, scucire di nuovo e poi riprovarci, e viene ancora male.. Perché farlo?"

Per amore delle piante, di questi fiori nati da talee che ho fatto io in un momento in cui mi era crollato tutto addosso e occuparmi dei fiori era il mio modo per avere uno spazio di bellezza in mezzo al caos, qualcosa che facevo per me, per la mia gioia. E da 5 piante 30 talee, e da 35 piante 100 talee... e da tante piante quest' estate abbiamo raccolto 400 kg di fiori profumatissimi, nati così per la felicità di propagare fiori e bellezza.."

Ora sono qui che sto cercando di cucire questi sacchetti.

Questo è il senso di quello che sto facendo in questa giornata di pioggia, freddo, frustrazione, sconforto, di vero nervoso dovuto al fatto che per fare un cuscinetto ci metto anche due ore...

Emerge un'altra intuizione: *"Rimanere presente in quello che sto facendo, qualsiasi cosa sia. Ogni cosa che accade è un modo in cui l'Universo mi sta invitando a rimanere presente. E se il mio scopo è essere consapevole, ogni cosa che accade è un'opportunità per esserlo. Tutto così ha senso."*

La mia abitudine antica è quella di vivere le difficoltà disperandomi, maltrattandomi, lamentandomi... cosa succede se ora provo a viverle come insegnamenti, allenamenti?

Il risultato è un'immediata trasformazione, un senso di serenità, pace, soddisfazione: posso godere del fatto di fare, rifare, disfare cercando di fare una cosa bella.

Questa comprensione mi fa tornare nel qui e ora e mi rende capace di godere di ogni passo e di ogni cosa che faccio....

Ed emerge un'altra intuizione: *"Mettere amore in ogni cosa. Lo scopo di tutto questo è generare felicità e bellezza. Che in questo agire ci sia felicità e bellezza, e che lo scopo di tutto ciò sia propagare felicità e bellezza"*

Queste frasi di cose già conosciute e capite da tempo grazie allo Yoga e grazie a tanti insegnamenti, ora grazie all'ascolto del Focusing emergono vive dal corpo, e sento che sono profondamente vere per me, le sento connesse alla quotidianità e alla vita.

Si schiude una nuova visione di me e del mondo.

Grazie, grazie, grazie

Laura Talamoni