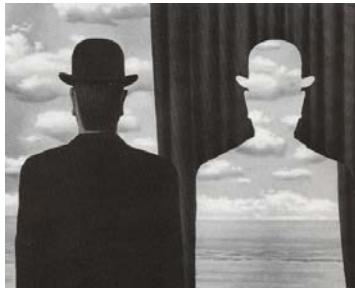


## Conosci te stesso e conoscerai il mondo



Tante volte mi sono chiesta: Come si fa a riconoscere i propri veri desideri, i propri veri sogni e bisogni? Come faccio a sapere se una scelta che faccio oggi sia ciò che mi chiede il mio Se? Come posso riconoscere quello che è giusto per me, piuttosto che ciò che mi chiedono gli altri? Quello che decido oggi appartiene proprio a me oppure è legato alle convinzioni e imposizioni che faccio a me stessa o che gli altri fanno e si aspettano da me?

A volte è solo un flash che senti vero e che viene da dentro di te, ma non lo ascolti, non gli dai fiducia perché ancora non ti ami abbastanza. Vincono ancora le convenzioni, la rispettabilità, il pensiero omologato, i sensi di colpa. E tu ancora non ce la fai a contrastarli: hai ancora paura, devi stare nel branco, non puoi disobbedire! Nonostante ciò, il nostro mondo interiore ci parla in continuazione utilizzando tanti strumenti: la mente, il corpo, la sensibilità e l'incredibile connessione che ha col mondo esterno. Si fa fatica a crederci perché, in questo contesto storico, ciò che si predilige è la razionalità, il dimostrabile e il dimostrato, il "sentito" passa in seconda linea, anzi a volte è completamente ignorato e addirittura negato.

E' un vero peccato! E' come se uccidessimo una parte bella e importante di noi stessi, utilissima per arrivare a capire e assorbire ciò che mentalmente non possiamo fare. Se si riuscisse ad imparare a utilizzare questa parte di noi più legata alla sensibilità e al linguaggio del corpo, si potrebbe rispondere a molte delle domande scritte sopra. Si potrebbe capire meglio cosa siamo, come siamo e cosa veramente vogliamo, quali sono i nostri desideri/sogni più profondi.

Si potrebbe imparare a guardare dentro di noi e questo ci aiuterebbe oltretutto a connetterci col mondo esterno, perché alla fine conoscere se stessi significa anche conoscere il resto dell'umanità. E' un po' come dire: "Conosci te stesso e conoscerai tutto il mondo!" Personalmente ho fatto grande fatica a fidarmi di questi strumenti e di questa parte di me sconosciuta e da tutti sottovalutata. Ho dovuto e devo ancora spesso deciderlo, diciamo che è un atto di volontà per niente scontato che però col passare del tempo diventa sempre più facile fare: è quasi un "allenamento". Però i risultati, la crescita interiore che consegue è talmente palese e spesso inaspettata che, se ti ami abbastanza, non puoi smettere di provarci ancora e ancora.

Ci sono comunque altri ostacoli che impediscono o almeno rendono difficile questo dialogo profondo con noi stessi: sono quelli che la Cosmo-art chiama Veleni Esistenziali. Il mio veleno di questo periodo, che spesso mi acceca, è la rabbia e sotto a questa chiaramente c'è l'odio. La rabbia rende ciechi, ti assorbe completamente, monta nel sangue, parte dalla pancia e sale su al cuore fino alla testa e da quel momento è la tua padrona, comanda lei, tutto il resto di te e di quello che ti circonda, sparisce. E' un'esplosione che colpisce e ferisce chiunque si trovi vicino a te. La rabbia è democratica, non fa distinzioni, non è razzista. E che piacere enorme ci dà, ci fa sentire invincibili, onnipotenti, forti e anche inattaccabili. Cosa c'è dietro tutta la nostra rabbia? **Il dolore.** La rabbia e l'odio sono un modo efficace per non sentire quel dolore. Quanto ci sentiamo vittime di quel dolore, quanto ci sentiamo giustificati da quel dolore e per quanto tempo? A volte per tutta la vita! Ma si può restare sempre nell'odio? Ad un certo punto devi decidere se fare di tutto per vivere o fare di tutto per morire.

Ci si comincia a chiedere come si può venir fuori da questo incastro, da questa gabbia di dolore e perché? Ecco che allora entra in campo l'amore per se stessi. Ecco che si rende necessario scegliere tra ciò che è giusto e ciò che ci fa stare bene, ci fa crescere. E' meglio avere ragione o è meglio vivere una vita di amore, verità, libertà e bellezza? E' meglio continuare a farsi domande o è meglio guardarsi dentro e cercare le risposte... le nostre risposte, i nostri progetti e i nostri sogni?

Antonella Orecchio  
<http://www.solaris.it/>