

Leggenda Cherokee: i due lupi



Una vecchia leggenda cherokee racconta che un giorno il capo di un grande villaggio decise che era arrivato il momento di insegnare al nipote preferito cosa fosse la vita. Lo porta nella foresta, lo fa sedere ai piedi di un grande albero e gli spiega:

“Figlio mio, si combatte una lotta incessante nella mente e nel cuore di ogni essere umano. Anche se io sono un saggio e vecchio capo, guida della nostra gente, quella stessa lotta avviene dentro di me. Se non ne conosci l’esistenza, ti spaventerai e non saprai mai quale direzione prendere; magari, qualche volta nella vita vincerai, ma poi, senza capire perché, all’improvviso ti ritroverai perso, confuso e in preda alla paura, e rischierai di perdere tutto quello che hai fatica tanto a conquistare.

Crederai di fare le scelte giuste per poi scoprire che erano sbagliate. Se non capisci le forze del bene e del male, la vita individuale e quella collettiva, il vero sé e il falso sé, vivrai sempre in grande tumulto.

È come se ci fossero due grandi lupi che vivono dentro di me: uno bianco, l’altro nero. Il lupo bianco è buono, gentile e innocuo; vive in armonia con tutto ciò che lo circonda e non arreca offesa quando non lo si offende. Il lupo buono, ben ancorato e forte nella comprensione di chi è e di cosa è capace, combatte solo quando è necessario e quando deve proteggere se stesso e la sua famiglia, e anche in questo caso lo fa nel modo giusto; sta molto attento a tutti gli altri lupi del suo branco e non devia mai dalla propria natura.

Ma c’è anche un lupo nero che vive in me, ed è molto diverso: è rumoroso, arrabbiato, scontento, geloso e pauroso. Le più piccole cose gli provocano accessi di rabbia; litiga con chiunque, continuamente, senza ragione. Non riesce a pensare con chiarezza poiché avidità, rabbia e odio in lui sono troppo grandi. Ma è rabbia impotente, figlio mio, poiché non riesce a cambiare niente. Quel lupo cerca guai ovunque vada, perciò li trova facilmente; non si fida di nessuno quindi non ha veri amici.

A volte è difficile vivere con questi due dentro di me, perché entrambi lottano strenuamente per dominare la mia anima.”

Al che, il ragazzo chiede ansiosamente: “Quale dei due lupi vince, nonno?”

Con voce ferma, il capo risponde:

“Tutti e due, figlio mio. Vedi, se scelgo di nutrire solo il lupo bianco quello nero mi aspetta al varco per approfittare di qualche momento di squilibrio, o in cui sono troppo impegnato e non riesco ad avere il controllo di tutte le mie responsabilità, e attaccherà il lupo bianco, provocando così molti problemi a me e alla nostra tribù; sarà sempre arrabbiato e in lotta per ottenere l’attenzione che pretende. Ma se gli presto un po’ di attenzione perché capisco la sua natura, se ne riconosco la potente forza e gli faccio sapere che lo rispetto per il suo carattere e gli chiederò aiuto se la nostra tribù si trovasse mai in gravi problemi, lui sarà felice e anche il lupo bianco sarà felice ed entrambi vincono. E tutti noi vinciamo.”

Confuso, il ragazzo chiede: “Non capisco, nonno, come possono vincere entrambi?”

Il capo continua:

“Vedi, figlio mio, il lupo nero ha molte importanti qualità di cui posso aver bisogno in certe circostanze: è temerario, determinato e non cede mai; è intelligente, astuto e capace dei pensieri e delle strategie più tortuose, caratteristiche importanti in tempo di guerra. Ha sensi molto acuti e affinati che soltanto chi guarda con gli occhi delle tenebre può valorizzare. Nel caso di un attacco, può essere il nostro miglior alleato.”

Poi il capo tira fuori due pezzi di carne dalla sacca e li getta a terra, uno a sinistra e uno a destra. Li indica e dice:

“Qui alla mia sinistra c'è il cibo per il lupo bianco, e alla mia destra il cibo per il lupo nero. Se scelgo di nutrirla entrambi, non lotteranno mai per attirare la mia attenzione e potrò usare ognuno nel modo che mi è necessario. E, dal momento che non ci sarà guerra tra i due, potrò ascoltare la voce della mia coscienza più profonda e scegliere quale dei due potrà aiutarmi meglio in ogni circostanza.

Vedi, figlio mio, se capisci che ci sono due grandi forze dentro di te e le consideri con uguale rispetto, saranno entrambi vincenti e convivranno in pace; e la pace, figlio mio, è la missione dei cherokee, il fine ultimo della vita. Un uomo che ottiene la pace interiore ha tutto; un uomo che è lacerato dalla guerra che si combatte dentro di lui, è niente.”

La morale di questa storia? Al di là di una "banale" interpretazione sullo scontro tra le forze del Bene e del Male (alle quali io non credo nell'assoluto), in quanto esseri umani quotidianamente affrontiamo la battaglia tra forze conosciute (diremo della "luce") e forze sconosciute o rinnegate (diremo delle "tenebre" ma non nell'accezione negativa del termine) che si battono per attirare la nostra **attenzione** e il nostro **appoggio**. Ogni giorno abbiamo l'opportunità di riconoscere questi nostri aspetti, con le loro infinite sfumature. La domanda è: riusciamo a scegliere di relazionarci con ogni parte di noi oppure assumiamo un atteggiamento di giudizio, o peggio, di negazione verso alcune parti?

Siamo stati educati a pensare che per essere "normali" dobbiamo relazionarci con una sola personalità, quella "buona" e "luminosa", rinnegando altre forze, considerate tenebrose o oscure, che, non solo fanno parte di noi, ma che sono molto potenti e molto antiche (rabbia, aggressività, sessualità). Quando rifiutiamo di riconoscerle e di onorarle, loro faranno di tutto per farsi notare e non sempre (quasi mai) in modo "tranquillo"....esse sono energie terrestri e primitive che solo un Sé consapevole può disciplinare e usare a suo vantaggio.

Un sè rinnegato è uno schema di energia che è stato punito ogni volta che è comparso; in termini junghiani sono la nostra "ombra" con la quale, la maggior parte di noi, è riluttante a confrontarsi e trattare e persino a riconoscere. Queste nostre parti comunicano costantemente con noi attraverso i sogni. Se studiamo attentamente i nostri sogni, diviene ampiamente chiaro che l'intelligenza che sta dietro al processo onirico vuole che queste energie istintive siano onorate ed abbracciate. Ma questo sarà materiale per il prossimo articolo.

Ritornando alla nostra storia, diremo che sta alla responsabilità e alla consapevolezza di ognuno di noi nutrire in modo saggio tutte le parti del Sé. Anche se possiamo non essere consapevoli di tutte le caratteristiche che ci abitano (tutta la luce e tutta le tenebre, il santo e il peccatore, il gentile e il maligno, la madre e la puttana, ecc.) queste giacciono in noi addormentate e possono farsi avanti in qualsiasi momento e in qualsiasi circostanza.

Come fare per riconoscerle? Vi lascio un piccolo esercizio:

pensate a qualcuno che non vi piace assolutamente, qualcuno che, secondo la vostra opinione, possiede dei tratti del carattere totalmente riprovevoli. Cos'è che rende questo individuo meritevole del vostro disprezzo? Siate specifici riguardo alle caratteristiche che vi respingono. Se siete contenti di non assomigliare minimamente a questa persona spregevole, avete appena scoperto un vostro sè rinnegato...infatti le caratteristiche di questa persona che vi irritano riflettono uno schema di energia dentro di voi che non desiderate integrare nella vostra vita per nessun motivo...

Ricordate sempre che il mondo esteriore, oggettivo, non è altro che un riflesso del vostro mondo interiore; nel "bene" e nel "male".

Barbara Fasano