

Safi Nidiaye



# USA IL CUORE, NON LA TESTA

Aprirsi alle emozioni  
per ottenere  
libertà, gioia e pace



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Safi Nidiaye

USA  
IL CUORE,  
NON LA  
TESTA

Aprirsi alle emozioni  
per ottenere libertà,  
gioia e pace

# Indice

Introduzione .....	7
Tutto verte sulle emozioni .....	17
Cosa significa “aprire il proprio cuore”? .....	23
L'amore .....	27
La gioia di vivere .....	31
In contatto o no? .....	37
Prima di mettervi in cammino.....	41
I problemi .....	43
Il sole dell'amore .....	46
Luce e amore.....	50
Sia fatta luce.....	54
Consapevole o inconsapevole, la distinzione determinante .....	57
Il primo passo: “Ah, interessante” .....	63
Il secondo passo: respira .....	72
Il terzo passo: percepisci .....	76
La sfera del cuore.....	82
Le magiche chiavi del cuore.....	86
Fate attenzione alle false chiavi del cuore .....	90
L'esercizio intero.....	92
Brani dal mio diario .....	97
Cosa succede all'emozione una volta che le abbiamo aperto il nostro cuore? .....	107
Sotto ogni emozione negativa si cela un dolore.....	114
La scorciatoia nel viaggio verso la liberazione.....	120

Il tesoro che si nasconde sotto il dolore.....	124
La spiritualità come fuga dal dolore?.....	127
Un meraviglioso viaggio alla scoperta di noi stessi .....	132
E le emozioni positive? .....	135
Perché fa bene dare un'occhiata ai propri problemi in questo modo....	146
Proiezioni .....	153
Il bambino dentro di noi .....	156
Fazioni nemiche, la guerra dentro di noi.....	158
La paura e la paura della paura .....	163
Imparare a sentire.....	170
I più intelligenti tra noi sono anche i più furbi a rimuovere le loro emozioni .....	174
La guerra tra cuore e mente .....	176
Le scelte .....	182
Infiammazioni e conflitti .....	186
Vittima e carnefice .....	191
Conflitti, discussioni e guerre .....	198
L'impossibilità di trovare una via d'uscita.....	202
Anche i ricordi più belli si deteriorano.....	204
La comunicazione nelle relazioni .....	210
Problemi di peso e altri difetti estetici .....	217
Rinunciate a giudicare .....	222
Punti ai quali prestare attenzione .....	227
Consigli pratici.....	234
Bibliografia.....	240
Nota sull'autrice .....	241

## Tutto verte sulle emozioni

**S**e ci facciamo caso, nella nostra vita tutto ruota attorno alle emozioni. Sono loro a celarsi dietro desideri e difficoltà, affetti e avversioni, conflitti, lotte di potere e guerre. Quando aneliamo a qualcosa lo facciamo per le emozioni che ci procurerà. Sogniamo una relazione con una persona ben precisa, una particolare casa o uno stile di vita, perché speriamo che ci porti un certa sensazione di felicità. Desideriamo ardentemente del denaro, perché crediamo che una volta che l'avremo ci sentiremo contenti, liberi, ricchi, indipendenti, sicuri, potenti o importanti. Ce la prendiamo per un evento, perché provoca in noi una sensazione dolorosa che non desideriamo provare. Non vogliamo perdere una persona a nessun costo, perché temiamo che con lei sparirà dalla nostra vita anche l'emozione che suscita in noi. Difendiamo il nostro benessere, il nostro status, il nostro modo di vivere, perché abbiamo timore di cosa proveremmo se dovessimo rinunciare a qualcosa. Lottiamo per avere successo, per sentirci apprezzati, stimati o considerati. Ovviamente esistono anche motivazioni disinteressate: per esempio, quando cerchiamo il successo o il potere per uno scopo ben preciso. Eppure, perfino l'aspirazione più nobile di noi persone normali è sempre collegata alla voglia personale di una determinata esperienza,

di una certa sensazione. In genere, tuttavia, nel tentativo di essere altruisti ignoriamo questo desiderio. Molti di noi però hanno anche paura del successo, perché temono poi di provare qualcosa di negativo, per esempio di sentirsi colpevoli, impopolari, invidiati, odiati o abbandonati. Normalmente cerchiamo di organizzare la nostra vita e il nostro mondo in modo da assicurarci emozioni piacevoli, tenendo lontane quelle spiacevoli. Così sottostiamo al dominio dei nostri sentimenti: ci comportiamo in un modo o nell'altro, perché desideriamo provare certe sensazioni ed evitarne altre. Questa realtà esiste indipendentemente da come giudichiamo le emozioni e se ci riteniamo esseri emotivi o no. Una persona che reprime i suoi sentimenti e tenta di apparire calma ne viene dominata esattamente come chi è incline a sfoghi emotivi. Colui che soffoca le proprie emozioni è controllato dal suo timore di determinate sensazioni, per esempio di apparire ridicolo, di fare una figuraccia o di essere disprezzato. Una persona che si abbandona a sfoghi emotivi è dominata dalle sue emozioni e se ne lascia sopraffare.

Possiamo tentare di sistemare e modificare le nostre sensazioni. Però non cambierebbe i nostri stati d'animo, se ne aggiungerebbero semplicemente di nuovi e cioè quelli provocati dalla nostra lotta interiore; per di più sono proprio quelli che cerchiamo di reprimere o ignorare a dominarci, proprio perché li reprimiamo o ignoriamo. Anche le emozioni di cui siamo sì consapevoli, ma dalle quali cerchiamo di distoglierci con delle scuse ci controllano, poiché finiscono nell'inconscio e da lì si attivano inosservate. Dato che non le notiamo più, determinano il nostro pensiero e le nostre azioni senza che ce ne accorgiamo. A proposito, anche i sentimenti di cui siamo consapevoli ci dominano, finché sappiamo soltanto che esi-

stono, ma non li avvertiamo. Più tardi parleremo di questa distinzione in modo più dettagliato.

Invece di tentare di cambiare i nostri sentimenti possiamo anche cercare di modificare le circostanze della nostra vita, affinché emergano emozioni più piacevoli. Ma anche questo non cambierà nulla, poiché quelli negativi dai quali tentiamo di fuggire sono già presenti dentro di noi. È per questo che ne abbiamo tanta paura. Da questo punto di vista dobbiamo essere contenti di quelle situazioni quotidiane che ci permettono di prendere consapevolezza. Il modo in cui pensiamo e sentiamo influenza le circostanze della nostra vita, per cui non è affatto facile modificarle senza almeno renderci conto delle proprie emozioni e convinzioni.

Le sensazioni rappresentano dunque la nostra realtà interiore, la maniera in cui sperimentiamo noi stessi in un dato momento. Possiamo permettercelo o no, rendercene conto o no, accettarlo o no – è comunque così. Nel momento in cui il nostro cuore è aperto, questa esperienza interiore è una corrente ininterrotta di sfumature che cambiano continuamente, alle quali diamo nomi diversi. Gioia, delizia, amore, rabbia, ira, gelosia, odio, preoccupazione, dispiacere, paura, panico, ansia, impazienza, allegria, pace, tenerezza, freddezza, disperazione, apprensione, modi sempre variabili di sperimentare se stessi. Un'emozione quindi non è un "qualcosa", bensì una sfumatura nel fluire dell'esperienza interiore.

Quando il nostro cuore è aperto e questo flusso può scorrere liberamente non esistono problemi. Purtroppo però abbiamo escluso alcune parti di questa corrente dalla nostra percezione. L'abbiamo fatto tutte le volte che qualcosa ci ha scioccato, quando non capivamo, quando una circostanza ci ha strappato alla nostra deliziosa e naturale condizione di es-

seri adagiati nella propria esistenza e non c'è stato nessuno che ha condiviso e compreso il nostro stato d'animo e ci ha lasciato intendere: "Va tutto bene, è giusto provare ciò che senti, non succede niente, sopravvivrà benissimo". Al contrario, quando eravamo piccoli (è quello il periodo da cui deriva la maggior parte degli shock non elaborati), gli adulti, con il loro atteggiamento, ci hanno trasmesso: "La tua è un'emozione terribile, devi liberartene al più presto". Ci hanno distratto o tentato di consolarci dalla nostra emozione orrenda. Alcune le hanno proibite del tutto. Dal loro comportamento abbiamo dedotto che lo stato d'animo in questione fosse talmente grave da non permetterci per nessun motivo di provarlo. Abbiamo perfino sviluppato il sospetto che potesse ucciderci. Eppure la sensazione c'era e l'unico modo di liberarsene era fare finta che non ci fosse. L'abbiamo esclusa dalla nostra percezione. Come in un blackout, uno svenimento o un'anestesia, non siamo rimasti presenti dove si trovava l'emozione. Il che significa che era presente, ma non l'avvertivamo: aspetta che noi recuperiamo il tempo perduto e crea assiduamente occasioni, perché questo accada.

Poiché allora non percepiamo la sensazione del momento, quel qualcosa che avrebbe dovuto essere uno stato temporaneo nella corrente dell'esperienza interiore è diventato una condizione permanente. Invece di continuare a scorrere, l'energia di quell'emozione si è per così dire congelata e ne rimane una traccia "cristallizzata" nel nostro corpo. C'è un modo di liberarla da questo congelamento: dobbiamo avvertirla. Si chiama empatia. Invece di abbandonare questa parte di noi da sola "al freddo e al gelo" possiamo volgerci a lei con la nostra attenzione e provarla, portarla accanto al fuoco del nostro cuore e permetterle di rianimarsi.

Finché non la liberiamo dalla sua rigida condizione di congelamento, un'emozione rimossa è una "parte" di noi, una specie di personalità in più, che conduce una vita propria e ci domina in maniera incontrollabile (per poterla controllare dovremmo notarne la presenza e riconoscerne l'esistenza). Quando il nostro cuore è aperto, la nostra consapevolezza è accesa e la corrente delle nostre esperienze interiori può scorrere liberamente, non ci domina alcuna "parte" rimossa della nostra personalità, bensì le nostre azioni scaturiscono dal nostro centro, dalla nostra verità, dal nostro cuore. Allora dentro di noi non c'è più un accumulo di singoli "stati d'animo", ma soltanto un sentire che muta la sua qualità di attimo in attimo e ogni momento è caratterizzato da una grande ricchezza di sfumature. Quando siamo colmi di gioia, forse dentro di noi c'è anche una punta di dolore o tenerezza o se siamo arrabbiati proviamo anche un po' di amore e tristezza.

Purtroppo il nostro cuore per la maggior parte del tempo non è aperto, ma chiuso. E la nostra povera emozione se ne sta seduta là fuori e ha freddo. L'abbiamo bandita dal cono di luce della nostra percezione e tagliata fuori dal calore del nostro cuore. Rimane un unico posto nel quale possiamo ancora provarla: il nostro corpo. Sentire è un'esperienza interiore e fisica e questi due aspetti non possono essere divisi l'uno dall'altro come gli strati di una torta. Sentiamo con tutto ciò che siamo, con il nostro corpo e la nostra anima. Il luogo dal quale registriamo il nostro sentire è il cuore, il centro della percezione. Se abbiamo rimosso un certo stato d'animo dal cuore e dalla consapevolezza (cioè se non lo proviamo né ce ne rendiamo più conto), ne avvertiamo soltanto l'aspetto fisico e non ci accorgiamo che si tratta di un'emozione. Allora sperimentiamo a livello corporeo un dolore, delle tensioni, delle fitte, un

tremito, un bruciore, un prurito, una pesantezza allo stomaco, un sudore anormale, una contrazione, un intorpidimento, un afflosciamento, un torpore, una fame insaziabile o un groppo alla gola, un'inflammazione o una malattia. Si tratta dei resti dell'emozione, l'ultimo strato di cui siamo ancora consapevoli. Se vogliamo rintracciarla, il trucco è percepire il segnale del nostro corpo con attenzione.

Per liberare le parti sofferenti del nostro essere, riscoprendole e accogliendole nel cuore, basta renderci conto di cosa stia succedendo nel nostro corpo. Per questo motivo la via del cuore parte dal corpo e per questo la mia "tecnica di cuore" si concentra sull'organismo.

## Cosa significa “aprire il proprio cuore”?

**P**er “cuore” intendo il nucleo del vostro essere. Non quello del vostro corpo (l’organo cuore) né quello del vostro campo energetico (il chakra del cuore), ma il centro che prova emozioni della vostra entità. È la sede della vostra verità, è ciò che vi sta a cuore, che desiderate di cuore, quello che sentite veramente e a cui anelate. Il cuore rappresenta il nucleo di tutto il vostro essere. Lì nascono le vostre emozioni più profonde, lì avvertite tutto: ciò che commuove voi e anche ciò che tocca profondamente gli altri.

Svolgete con dedizione ed entusiasmo le attività che sono alimentate dall’energia del vostro cuore. Sono iniziative che vi danno forza, indipendentemente dallo sforzo necessario per portarle a termine. Al contrario, tutto ciò che fate senza amore, né entusiasmo non è alimentato dall’energia del vostro cuore, inesauribile fonte di vitalità, per cui vi sfinisce molto presto.

Nelle relazioni sostenute dall’energia del vostro cuore vi impegnate con affetto, slancio e cura. Possono essere difficili e portarvi molto dolore e molte delusioni, possono pretendere da voi grossi sacrifici, eppure vi daranno anche sempre forza. Poiché l’energia che scaturisce dal cuore non scorre a senso unico. Ci torna indietro almeno nella stessa misura in cui la offriamo.

Il vostro cuore è una fonte inesauribile di amore ed energia, o meglio una stazione di passaggio attraverso la quale scorrono l'amore e l'energia che sgorgano da una parte del vostro essere che va oltre la vostra persona (un piano transpersonale). Immaginate che l'intero universo non sia un ammasso di singoli oggetti e creature, ma un campo unito, un organismo. E l'essere che si cela e che allo stesso tempo si manifesta in questo organismo (come la vostra anima si nasconde e allo stesso tempo si rivela nel vostro corpo), è colui che le religioni chiamano Dio. Da questo punto di vista siamo tutti un tassello, ma anche un'espressione dello stesso identico essere. E il nostro cuore è parte ed espressione del cuore dell'universo o della divinità. Per questo motivo, attraverso il nostro cuore abbiamo accesso a quello di tutti gli esseri con cui entriamo in contatto o ai quali pensiamo. Possiamo davvero provare ciò che sente un altro essere umano dentro di noi, nel nostro cuore, ammesso che sia aperto. Si chiama "empatia", partecipazione, nel vero senso della parola. Questa empatia non ha niente a che vedere con l'emozione "pietà" che rappresenta la propria reazione emotiva al sentire di un altro.

L'essenza del cuore è l'amore e quando sente si trova nel suo elemento. Se sono in contatto con questo nucleo del mio essere e non lo chiudo, provo dolore e gioia, amore e struggimento, eppure non mi identifico con queste emozioni. Non ne sono sopraffatta, danneggiata o annientata. Percepisco semplicemente il fluire della mia esperienza interiore e siamo tutt'uno; tra me e le mie emozioni non c'è alcun distacco. Allo stesso tempo, sono molto di più delle mie sensazioni, come una sorta di recipiente dalla capacità inesauribile. Provo la gioia, l'amore, lo struggimento e il dolore degli esseri che incontro, senza identificarmi con le loro emozioni. Le sento

semplicemente dentro di me e il mio cuore tende per natura a donare ciò di cui hanno bisogno, che sia stima, comprensione o partecipazione. Il dare e ricevere del cuore avviene nel mondo del sentire. Ciò che accogliamo nel cuore (“a cui apriamo il cuore”) sono modi di percepire (dolore, allegria, amore, tristezza, rabbia ecc.) e pure ciò che dona il nostro cuore sono sentimenti, ma superiori, non riferiti a noi stessi: partecipazione, comprensione, stima.

Come si fa ad aprire il nostro cuore quando è chiuso? Innanzitutto, dobbiamo riconoscere che sia effettivamente chiuso. Non è immediato, perché i cuori serrati sono una consuetudine nella nostra società. Che il vostro cuore sia chiuso lo notate dal fatto che soffrite o altri soffrono a causa vostra. Se il vostro cuore è aperto, non c'è sofferenza (forse provate pena se pensate a persone alle quali volete bene, che non potete aiutare; ma è diversa dall'angoscia che si crea quando ci identifichiamo con le nostre emozioni). E le persone con le quali avete a che fare non soffrono più a causa vostra, perché automaticamente create intorno a voi un'atmosfera in cui gli altri sono a loro agio, si sentono accettati e rispettati.

Per prima cosa quindi dovete rendervi conto di avere il cuore chiuso. Dopodiché dovete provare il desiderio di aprirlo. E infine dovete essere disponibili a farlo. Essere disposti è ben diverso dal desiderare. Posso desiderare che il mio cuore si apra, ma non essere pronta a metterci del mio. Disponibilità significa dire: “In questo momento il mio cuore è chiuso, non riesco ad aprirlo, ma sono disposta a permettere un'apertura”. È come una preghiera per richiedere amore.

In alcuni momenti è molto difficile trovare in sé questa propensione. Quando sono arrabbiata con qualcuno, perché penso che mi abbia offesa, preferisco aggrapparmi all'idea che

ho ragione e alla mia rabbia, piuttosto che aprire il mio cuore. Eppure sono proprio la mia collera e la mia sofferenza per l'ingiustizia subita ad aver bisogno di un cuore aperto. Una volta che ho imparato come si fa è facile aprirlo. In un secondo momento posso poi lasciarmi toccare dagli stati d'animo della persona che si è comportata così con me ("aprirle il mio cuore"). È facile, perché li provo dentro di me. Il mio cuore, il centro del mio sentire, deve soltanto essere aperto: per lui la partecipazione non è un'acrobazia, è naturale.

Aprendo il mio cuore sono quindi disposta ad avvertire qualcosa alla quale prima (per paura) mi ero chiusa. Questa apertura è sempre accompagnata da comprensione, partecipazione, presa di coscienza e rispetto, che insorgono automaticamente non appena ci abbandoniamo a un'emozione. Il cuore si commuove, talvolta rimane scosso da tutto ciò da cui si lascia toccare profondamente ed è molto bello. In realtà, non c'è niente di più appagante. Per questo in *Die Stimme des Herzens*<sup>1</sup> si dice: "Chi si è immerso anche solo per un istante nella vera essenza dell'amore sa che ha vissuto soltanto in quell'attimo". Prima avevamo paura che potesse essere insopportabile aprirsi a quel dolore; ma una volta che lo lasciamo accadere è bello. È amore.

---

1 Safi Nidiaye, *Die Stimme des Herzens*. Vedi Bibliografia.