



Patricia Spadaro

L'ARTE DI DARE E RICEVERE

Ritrovare il potere di chiedere
e il coraggio di donare

MANUALE DI EQUILIBRIO PSICO-ENERGETICO



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Patricia Spadaro

L'ARTE DI DARE E RICEVERE

Ritrovare il potere di chiedere
e il coraggio di donare

Manuale di equilibrio psico-energetico

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

PARTE UNO

Vivi in pienezza e onora le tue necessità interiori.....	9
1. Il gioco del paradosso	11
2. Cercare l'equilibrio.....	17
3. Tracciare dei confini	33
4. Accettare l'aiuto e volare da soli	53

PARTE DUE

Dai tutto te stesso e onora il tuo cuore	67
5. Meglio, non di più.....	69
6. Cosa E quando donare?.....	77
7. La magia del flusso.....	83

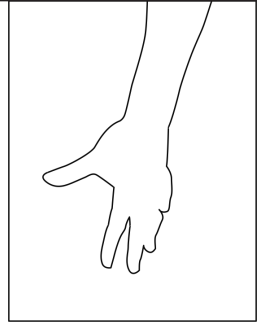
PARTE TRE

Liberati da ciò che fa male e onora ciò che finisce	97
8. Occhi bene aperti.....	99
9. Sii onesto sui tuoi sentimenti	105
10. Quando una strada giunge alla fine.....	123
11. Getta la zavorra e vola	133

PARTE QUATTRO

Celebra te stesso e onora la tua voce	149
12. La tua nota innata.....	151
13. Cammina con le tue scarpe al tuo passo	161
14. Ancor più magnifico.....	173
15. Amplia la tua visione del possibile	195
Ringraziamenti	215
Note	217
Note sull'autrice	221

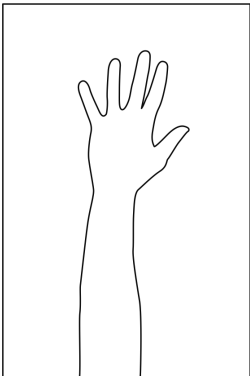
PARTE UNO



Vivi in pienezza
e onora
le tue necessità interiori

Potrai cercare in ogni angolo del mondo e non trovare
mai nessuno che merita più amore di te stesso.

– BUDDHA



Se è vero che siamo chiamati a dare – e a farlo con gioia – è anche vero che la vita ci chiede sempre di destreggiarci nell'arte dell'equilibrio. Non abbiamo solo il dovere di dare agli altri, ma anche quello di donare a noi stessi. E di percepirci come degni di ricevere. Abbiamo il dovere di onorare gli altri e di onorare noi stessi. Come mai è così difficile? Abbiamo ereditato dei falsi miti molto radicati a proposito del dare, che ci tengono imbrigliati a un approccio sbilanciato alla vita. È come cercare di camminare su una fune indossando una camicia di forza: non siamo liberi di spostarci un po' più in qua o in là per ritrovare l'equilibrio. Tuttavia esiste un modo per liberarci dei dilemmi e superare i falsi miti ritrovando la magia dell'onorare noi stessi. Inizia là dove tutta la conoscenza ha inizio: attraverso le porte del paradosso.

IL GIOCO DEL PARADOSSO

Mi contraddico?

Allora mi contraddico molto bene

(io sono grande, contengo moltitudini).

– WALT WHITMAN

Raramente, o forse mai, nella vita c'è un giusto e uno sbagliato. In principio e in pratica, nella vita regna la contraddizione: il paradosso. È un atto di bilanciamento tra quelle tensioni in competizione che rivaleggiano per avere il nostro tempo, la nostra energia e la nostra attenzione, e che cercano disperatamente di convincerci che dobbiamo scegliere tra una cosa o un'altra.

Dilemmi del genere ci si presentano ogni giorno. Dovremmo passare più tempo con la famiglia o dedicarci alla carriera? Dovremmo sperimentare e correre dei rischi o fare come abbiamo sempre fatto? I nostri figli hanno bisogno di più libertà o più controllo? Dovremmo andare a vivere lontano o restare vicino ai nostri cari? È meglio collaborare o competere? Dare ordini o dare consigli? Fare da soli o cercare aiuto? Essere generosi o tracciare dei confini? Restare calmi o reagire lottando?

Secondo le tradizioni antiche, le tensioni non sono solo una parte naturale della vita: esse sono la vita. La tensione dinamica degli opposti

è esattamente ciò che crea e mantiene gli elementi del nostro universo, che sono in costante cambiamento e in costante evoluzione. L'interazione degli opposti – simboleggiata dal vorticoso cerchio bianco e nero del T'ai Chi – esemplifica il principio universale che senza una parte della coppia, l'altra non può esistere.

Entrambi i lati dell'immagine completano il cerchio dell'unità. Ci servono sia il giorno che la notte, il maschile e il femminile, il movimento e la quiete, la parte destra e quella sinistra del cervello, i dettagli e il quadro generale, l'organizzazione e la flessibilità. Senza l'intreccio dinamico tra queste potenti coppie, c'è solo paralisi, decadenza e alla fine la morte. La tensione creativa, o quello che io chiamo il gioco del paradosso, è assolutamente essenziale per la vita e la crescita.

Il filo d'oro

Che cos'è il paradosso? Un paradosso prevede due elementi, verità, principi o opinioni che possono sembrare in contraddizione, ma che sono entrambi veri. “È stata l'epoca migliore e anche l'epoca peggiore”, “Tutti i buoni leader sono servitori” e “Più impari, più scopri di non sapere” sono tutti paradossi. Gran parte del mistero e del significato, dell'aspetto comico e di quello tragico della vita, sono basati sul paradosso. I suoi difensori più ferventi sono gli scienziati (che stanno ancora cercando di risolvere i paradossi della fisica), i comici (che per mestiere mettono in luce le incoerenze della vita quotidiana) e i mistici, che credono che possiamo intravedere il mondo spirituale anche camminando in quello fisico: il paradosso supremo.

I saggi dell'Oriente e dell'Occidente parlano spesso di cosa significa lasciarsi attrarre nel paradosso. Lo descrivono in modi che ci sfidano ad andare oltre la nostra mentalità ristretta. Ci dicono che le tensioni in competizione nella vita non sono contraddittorie ma complementari, non si escludono a vicenda ma si includono a vicenda. La vita, ci dicono, non è una questione di questo o quello, ma di questo e quello.

Il paradosso si intreccia come un filo d'oro in tutte le tradizioni spirituali del mondo. San Francesco, per esempio, citava il paradosso quando disse: "È donando che riceviamo [...] ed è morendo che resuscitiamo alla vita eterna". Il Buddha diceva ai suoi discepoli che rifugiarsi nella sangha (la comunità) era essenziale per la loro crescita spirituale, ma in modo più criptico suggeriva anche: "Non cercate rifugio da nessuno se non da voi stessi". Lao Tze, il saggio cinese fondatore del Taoismo, insegnava: "Essere vuoti è essere pieni. [...] Avere poco è possedere", e Gesù ammoniva: "Siate miti come colombe e saggi come serpenti".

Forse questi grandi maestri erano confusi? Qualcuno si è sbagliato nel tradurre le loro parole? Nient'affatto. Le scritture e le vite dei grandi saggi sono permeate dal paradosso. Anzi, una delle più grandi lezioni che sono venuti a insegnarci è che non possiamo ignorare o scacciare la tensione degli opposti, perché è così che funziona l'universo. Rumi, mistico del Sufismo, riassunse tutto dicendo che Dio "insegna per mezzo degli opposti, così che abbiate due ali per volare, e non una sola".

I paradossi sono inevitabili. Non possiamo sfuggirvi, possiamo solo accoglierli e diventare un tutt'uno con essi. Perché, in realtà, quelli che apparentemente sono opposti sono due facce della stessa medaglia, ed è giusto che convivano in armonia.

Il principio del paradosso è aconfessionale. Da qualunque vissuto o tradizione proveniamo, dovremo affrontarlo. Il nostro compito, dicono i saggi, è imparare a seguire il flusso dei ritmi della vita a mano a mano che l'universo ci chiede di dare la precedenza prima all'uno e poi all'altro lato del paradosso nella nostra vita, nel giusto momento e nel giusto luogo. Come una volta disse un saggio illuminato: "Benedetto è chi è flessibile, perché piegandolo non se ne potrà cambiare la forma".

Creare aperture, non blocchi

Che cosa succede quando rifiutiamo di accettare entrambi i lati del paradosso? Anziché creare delle aperture, creiamo dei blocchi. Se ci ri-

fiutiamo di onorare le nostre esigenze fisiche, il nostro corpo potrebbe bloccarsi e mandarci in un letto di ospedale così da costringerci ad ascoltarlo. Se, al contrario, diamo tutta la nostra attenzione alle necessità materiali e non nutriamo lo spirito, è l'anima che comincerà a farci male e potremmo sprofondare nella depressione senza capire perché. In breve, se non troviamo un equilibrio, diventiamo sbilanciati. È come stare seduti da una parte di un'altalena basculante e cascare giù all'improvviso appena il nostro compagno di giochi va via e ci lascia da soli; tocchiamo il fondo perché non c'è nulla dall'altra parte a creare movimento.

Credo che la causa maggiore di stress sia la nostra incapacità di riconoscere il gioco del paradosso e parteciparvi. Ciò che ci fa bloccare su un solo lato del paradosso sono dei falsi miti che ci sono stati insegnati e a cui ci siamo abituati. Non sappiamo neppure che siano falsi miti, perché li accettiamo automaticamente come veri. Si basano su dei preconcetti che ci siamo creati su come funziona il mondo, che come delle camicie di forza ci impediscono di voltarci e vedere l'altro lato della medaglia. Ci fanno credere di non avere altre opzioni.

Quando perdiamo l'equilibrio, la vita ci invia i suoi messaggeri – sotto forma di circostanze, persone ed eventi – per aiutarci a ritrovarlo. È nella natura umana, naturalmente, voler correre nell'altra direzione, e anche “eliminare” i messaggeri, così da non dover sentire il messaggio. Ma non funziona mai. I messaggeri continuano ad arrivare finché non ci fermiamo ad ascoltarli e accettiamo il loro invito a ballare.

Questo libro esplora uno dei tanti paradossi della vita: il paradosso del dare e ricevere. Siamo chiamati a perfezionarci nella delicata danza del dare e ricevere, praticamente in ogni ambito della nostra vita. Te ne accorgerai nell'affrontare problemi come l'abbondanza, l'autostima, la salute, le relazioni, la carriera e la scoperta di quali sono i tuoi veri doni, per fare solo qualche esempio. Nell'essenza, il paradosso del dare e ricevere riguarda una domanda fondamentale che attanaglia molti di noi: come faccio a bilanciare le esigenze degli altri con le mie? Dare agli altri significa davvero fare delle rinunce per sé?

Devo specificare fin da subito che onorare se stessi non significa vi-

ziarsi. Non significa voltare le spalle a chi ha bisogno di noi. Le questioni che circondano il dare e ricevere sono più profonde. Molto di più. Onorare se stessi significa rispettare, apprezzare e produrre il meglio di se stessi, così da poter dare con creatività e abbondanza onorando gli altri.

La società moderna non fa molto per aiutarci a ripristinare l'equilibrio, ma i sapienti dell'Oriente e dell'Occidente sono degli esperti. In queste pagine, scoprirai i loro consigli pratici, spesso sorprendenti, per perfezionare l'arte interiore del dare e ricevere. Imparerai a riconoscere i falsi miti che ti hanno tenuto in ostaggio: miti che, come paraocchi, ti hanno impedito di vivere una vita piena di opportunità e passione. Imparerai cosa significa celebrare i tuoi doni e la tua grandezza, esplorando le dinamiche interne del dare con il cuore anziché con la testa, del porre dei limiti, dell'essere onesti riguardo alle persone che non fanno bene alla tua vita, dell'usare i sentimenti per restare sincero con te stesso, del trovare la tua voce e onorare anche ciò che finisce. Soprattutto, imparerai i passi per restare in equilibrio. E una volta imparati i passi, potrai eseguire la danza... e allora inizierà la magia.

Ritrovare il ritmo

Stiamo tutti seguendo una lezione di danza. Impariamo a perfezionare questo o quel gesto. Siamo tutti allievi della vita, e impariamo nuovi modi per muoverci in armonia con il ritmo sempre mutevole della musica della vita. A modo nostro, siamo anche insegnanti, perché condividiamo con gli altri ciò che impariamo. E, sì, è paradossalmente vero che spesso insegniamo ciò che abbiamo più bisogno di imparare. Lo vedo su me stessa, con tutti gli argomenti che ho affrontato nei miei libri, e anche questo non fa eccezione. Sto imparando ogni giorno che cosa significa onorare me stessa, onorare il meglio di me.

A seconda del giorno e del ballo, mi capita ancora di inciampare e andare fuori tempo. Mi capita ancora di dovermi fermare, prendere fia-

to e riprendere confidenza con il ritmo della musica. Ma sto imparando, ed è questo che conta per quegli istruttori incredibilmente pazienti che mi invitano e a volte mi trascinano sulla pista da ballo. Sono sicura che diventerò una ballerina migliore con l'esercizio, ma so anche che non smetterò mai di imparare. Dovrò sempre perfezionare nuovi passi per onorare e celebrare i miei doni.

Quindi, nello stile proprio del paradosso, potrei dire che ho scritto questo libro per te e per me. In parte, riflette il mio stesso viaggio e quelle scoperte che ho trovato tanto preziose da dover condividere. Nessun libro contiene tutte le risposte o può insegnarti tutti i passi, ma spero che questo ti aiuti a trovare più significato nel continuo mutare della vita. Spero che ti mostri come sollevare un po' i tuoi passi quando la vita diventa scivolosa. E spero che ti aiuti a sorridere e rilassarti un po' di più per goderti semplicemente il ballo.