

*Eva Pierrakos*

# UNIONE CREATIVA

*Il Sentiero della Coppia*



*Edizioni*



*Crisalide*

UNIONE CREATIVA

*Eva Pierrakos*

UNIONE CREATIVA  
*Il Sentiero della Coppia*



Edizioni Crisalide

# INDICE

## Dalla Guida

Eva Pierrakos, la Guida ed il Sentiero

## Introduzione

### **PARTE PRIMA: PRINCÌPI COSMICI E CONCETTI PSICOLOGICI**

#### Introduzione alla Parte Prima

- 1 Il rapporto**
  - Il piano evolutivo
  - Il rapporto con tutte le cose e tutti gli esseri
  - La capacità di stabilire un rapporto dipende dal livello di coscienza.
  - Il desiderio di varietà
  - La manipolazione
  - Il danno delle aspettative inconsece
- 2 I princìpi maschile e femminile nel processo creativo**
  - Il funzionamento dei due princìpi fondamentali
  - Il principio maschile
  - Il principio femminile
  - Distorsione delle energie creative maschili e femminili
  - L'interazione armoniosa
  - Il ruolo dei due princìpi

- L'equilibrio dei due princìpi nell'individuo
- 3 Amore eros e sesso**
    - Il significato spirituale dell'eros
    - La differenza tra eros e amore
    - La paura dell'eros e dell'amore
    - La forza della sessualità
    - Il rapporto d'amore ideale
    - La ricerca dell'altra anima
    - La trappola del matrimonio
    - Il vero matrimonio
    - Isolamento
    - La scelta del partner
    - Eros come ponte
  - 4 Il significato spirituale delle relazioni**
    - Non tutti gli aspetti della coscienza sono sviluppati allo stesso modo
    - Elementi di disaccordo e di unità
    - Soddisfazione come metro di sviluppo personale
    - Chi è responsabile del rapporto?
    - Interazioni distruttive
    - Come raggiungere l'appagamento e il piacere
  - 5 Mutualità: Principio e legge cosmica**
    - La mutualità come ponte
    - Cosa impedisce la mutualità tra gli esseri umani?
    - Chiavi per il lavoro interiore

### **PARTE SECONDA: COME SCOPRIRE E SUPERARE GLI OSTACOLI CHE IMPEDISCONO UN RAPPORTO COMPLETO**

**Introduzione alla Parte Seconda**

**6 Il desiderio di infelicità e la paura d'amare**

- Il desiderio di dominio onnipotente
- Il rifiuto della responsabilità personale
- Il giusto concetto di amore
- Il desiderio d'infelicità

**7 Il giusto desiderio di essere amati**

- La vergogna del desiderio
- Sostituzione dell'amore con l'approvazione
- Costringere gli altri ad amarvi
- Lasciare gli altri liberi
- La disponibilità ad amare

**8 Oggettività e soggettività nei rapporti**

- Concentrarsi sulle colpe altrui
- Misure difensive: la severità e l'idealizzazione
- Come evitare una crisi di risveglio
- La scoperta della mente infantile
- Mettere a fuoco la propria visione

**9 La tendenza a ricreare i conflitti infantili**

- La carenza di amore maturo
- Tentativi di sanare in età adulta le ferite infantili
- La fallacia della strategia
- Riprovare il dolore infantile
- Come evitare di ricreare le situazioni infantili

**10 Attaccamento dell'energia vitale alle situazioni negative**

- La combinazione di piacere e crudeltà
- L'evoluzione e la trasformazione interiore
- Il "matrimonio" fra la corrente del piacere e la negatività

- La fantasia e la realtà possono coesistere
- Due tipi di sensi di colpa
- I sensi di colpa riguardo alla sessualità
- In quali casi è giustificato sentirsi in colpa?

**11 Vita, amore, morte**

- Il grande ignoto
- Tre ostacoli all'espressione personale
- Perché non c'è un istinto di morte?
- La chiave sta nella scoperta di se stessi
- L'eterno ora

**12 Dalle interazioni negative inconscie alla scoperta dell'amore**

- Il biasimo e le accuse
- Interazioni inconscie
- Nella realtà ultima non vi sono divisioni
- Gli effetti positivi dell'onestà
- L'espansione della coscienza
- L'amore è la chiave
- Una sana rabbia può essere un'espressione d'amore

**PARTE TERZA:**

**LE RELAZIONI NELL'ERA DELLA COSCIENZA ESPANSA**

**Introduzione alla Parte Terza**

**13 Fusione: Il Significato Spirituale della Sessualità**

- La fusione fisica, emotiva, mentale e spirituale
- La sessualità rispecchia i problemi dell'anima
- Vi è conflitto fra spiritualità e sessualità?
- L'origine dei sensi di colpa

14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fusione totale</li> </ul> <b>Il nuovo uomo e la nuova donna</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un'analisi storica</li> <li>• Cosa si nasconde dietro gli stereotipi?</li> <li>• La donna pienamente autonoma</li> <li>• L'uomo pienamente autonomo</li> <li>• Siamo in un'era di cambiamenti</li> <li>• Lavoro e rapporti</li> </ul>	
15	<b>Il nuovo matrimonio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il matrimonio nel tempo</li> <li>• Paura dell'intensità della corrente unificata</li> <li>• Verso l'estasi mistica</li> <li>• Una grande salto nella coscienza collettiva</li> <li>• Lo scopo ultimo</li> <li>• Il nuovo matrimonio: fusione e trasparenza</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Note al testo</b></li> </ul>	238
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Elenco delle Lezioni della Guida</b></li> </ul>	240

## DALLA GUIDA:

Questi insegnamenti sono destinati prevalentemente a quelle persone che si dedicano con vero impegno al loro sviluppo personale e spirituale, seguendo un sentiero come quello da me indicato. Essi agiscono su aree dell'anima che non sono accessibili se non si segue un sentiero del genere; soltanto seguendo, infatti, si può sentire un'eco interiore che vada al di là della comprensione puramente intellettuale e teorica dell'argomento.

La completa comprensione può richiedere tempo, ed avvenire solo quando i vari strati della coscienza si sono aperti. Ciò che è certo, è che coloro che lavorano seriamente su se stessi, sono in grado di usare questi insegnamenti in modo completamente diverso rispetto a coloro che si limitano a leggerli, senza effettuare alcun lavoro personale. La differenza è netta.

Quando, poiché non si lavora su se stessi, manca quell'esperienza interiore che dice: "Sì, so che è vero, perché l'ho provato personalmente," le lezioni possono apparire piene di materiale interessante, o forse un po' scontato, oppure troppo freddo e teorico.

Ma se vi lasciate toccare nel profondo del vostro essere, potete comprendere i vostri problemi in maniera molto più approfondita, e questo vi permette di trasformare voi stessi. Il processo della ricerca interiore fa accedere alla coscienza nuovi strati

della vostra psiche. Le mie parole sono indirizzate proprio a questi strati, nel momento in cui essi sono aperti ad accogliere la verità.

## EVA PIERRAKOS, LA GUIDA E IL SENTIERO

Il materiale raccolto in questo libro era originariamente nato per essere comunicato in forma orale, non scritta. Eva affermava di non esserne l'autrice, ma solo il canale attraverso cui esso veniva trasmesso. La paternità di questi insegnamenti viene attribuita ad un essere incorporeo che parlava attraverso Eva, quando questa entrava in uno stato di coscienza alterata. Questo Essere non ha mai detto nulla di sé, non ci ha dato nessun particolare sulla sua personalità, sulla sua storia, nessun elemento "affascinante". Non ha nemmeno dato un nome a se stesso, è solo conosciuto come "la Guida".

Il materiale trasmesso costituisce "gli Insegnamenti della Guida" e il processo di trasformazione personale descritto in questi insegnamenti è conosciuto come "il Sentiero". La Guida pone tutta l'enfasi sul materiale e nessuna sulla fonte. Dice: "Non preoccupatevi del fenomeno di questa comunicazione in quanto tale. L'unica cosa importante da capire è che ci sono livelli di realtà che non avete ancora esplorato e sui quali, nella migliore delle ipotesi, potete soltanto teorizzare. Ricordate che questa voce non esprime la mente cosciente dello strumento umano attraverso il quale io parlo e, inoltre, prendete in considerazione il fatto che ogni personalità umana ha una profondità di cui può essere del tutto inconsapevole. Profondamente dentro di sé ognuno possiede i mezzi per trascendere gli angusti confini

della propria personalità e guadagnare l'accesso ad altri regni e ad entità dotate di una conoscenza più vasta e più profonda.”

Dal 1957 al 1979, tramite Eva, ci sono pervenute 258 lezioni della Guida sulla natura della realtà psicologica e spirituale e sul processo spirituale dello sviluppo personale. Nata in Austria, figlia del famoso romanziere Jakob Wassermann, nel 1939 Eva si recò negli Stati Uniti. Nel 1967 incontrò il dottor John Pierrakos, psichiatra e co-creatore di una scuola di terapia conosciuta come Bioenergetica. Si sposarono pochi anni dopo, e la loro collaborazione determinò una grande espansione della comunità del Sentiero. La rete di coloro che praticano e insegnano il metodo del Sentiero include oggi quattro Centri principali e vari gruppi di studio in molte aree urbane degli Stati Uniti, dell'Europa e del Sud America.

Judith Saly, curatrice di questo volume, ha curato anche l'edizione de *Il Sentiero del Risveglio Interiore* (Edizioni Crisalide) ed è autrice di *How to Have a better Relationship* (Edizioni Blue Cliff, Ballantine, 1987). Dal 1958 studia e segue gli insegnamenti del Sentiero, di cui in seguito è stata insegnante per 25 anni. È stata fra i fondatori del Phoenicia Pathwork Center, e per un periodo, presidente della Pathwork Foundation.

## INTRODUZIONE

Se la vita è una scuola, i rapporti fra gli individui sono la sua università. È attraverso le proprie relazioni, specialmente attraverso il rapporto con il proprio partner, che si impara a crescere sempre di più. Siamo nati uomini e donne, ci desideriamo l'un l'altro perché abbiamo bisogno l'uno dell'altro, abbiamo bisogno di unirci fisicamente, emotivamente e spiritualmente. Questo desiderio è scritto nei nostri codici genetici e trovare il proprio compagno di vita è al centro della condizione umana.

Ma quanto spesso capita di vedere un rapporto che, dopo anni di vita insieme, è ancora ricco e vibrante, in cui ancora si avvertono l'armonia e il piacere, e la comunicazione è al tempo stesso profonda e allegra, in cui entrambi i partner hanno accettato il proprio compagno completamente, arrendendosi alla forza divina dell'amore e considerano le differenze come sfide per capire meglio l'altro, nella convinzione che tutti i problemi possono essere risolti? Quasi mai.

Osservando le statistiche, si giunge alla conclusione che, per molti, vivere con un'altra persona diventa prima o poi un peso insostenibile, e non lo stato armonioso in cui si spera all'inizio del matrimonio. Ed anche quando due persone continuano ad amarsi, ci sono momenti in cui si sentono frustrate, in cui litigano, in cui si sentono estranee. È possibile superare le difficoltà, guarire le ferite?

L'approccio di questo libro è molto diverso da quello di altri testi che trattano del rapporto fra uomo e donna. La Guida pone questo rapporto nell'ambito del vasto contesto delle forze cosmiche, illuminandolo dalla prospettiva superiore di chi è al di là della dualità dei sessi. Da questa posizione favorevole, la Guida può vedere nei nostri cuori e nelle nostre anime, là dove noi ci sentiamo divisi, e traccia una strada verso l'unificazione personale e quindi, attraverso questa, verso l'unione felice con un altro essere umano. I suoi insegnamenti sono veramente unici sia per la loro ampiezza che per la loro praticità.

La storia dei rapporti di una persona rivela il paesaggio segreto del suo Essere. Da tale storia si può dedurre ciò che una persona pensa della vita, dell'altro sesso, dell'amore e della sessualità in generale, del matrimonio, e così via. Se impariamo a guardare in noi stessi con onestà e con un interesse curioso e appassionato, ma al tempo stesso distaccato, saremo sorpresi di cosa è possibile scoprire. Siamo noi i co-creatori dello stato attuale dei nostri rapporti o i responsabili della loro mancanza. Non accade solo a noi, non siamo delle vittime, anche se ci piace pensare che tutti i nostri problemi di rapporto siano causati dalle circostanze esterne o dal nostro partner: se soltanto lui, o lei, cambiasse, come sarebbe perfetta la vita! Bene, questo è l'errore più grande che si possa fare.

Se anche supponessimo per un momento che voi siete degli angeli e il vostro compagno o la vostra compagna un terribile demone, non credete che sareste comunque responsabili per la scelta di un simile partner? Ma non stiamo assumendo che voi siete degli angeli. Sia voi che io sappiamo di avere dentro di noi una luce angelica che possiamo chiamare Sé Superiore: un'anima amorosa, premurosa, altruista e creativa. Ma sappiamo anche che intorno all'anima divina c'è uno strato meno armonioso: il sé inferiore, egoista, vendicativo e diffidente, re-

sponsabile delle pene che soffriamo e che infliggiamo agli altri, soprattutto a coloro che ci sono più vicini. Se non impariamo a conoscere questa parte di noi stessi, se non scopriamo come ha avuto origine, se non ne ammettiamo l'esistenza, non possiamo trasformarla. Non importa quanto ostinatamente cerchiamo di far finta che questo strato negativo non esista, non importa quanto tentiamo di nascondere, di rinnegarlo o di meditare di liberarcene, esso non si dissolverà, se non viene affrontato direttamente e trasformato coscientemente.

In genere, non siamo neanche consapevoli dell'esistenza del nostro sé inferiore; la Guida ci suggerisce di prenderlo più seriamente in considerazione. Non è sufficiente indagare sulla storia della nostra infanzia e stabilire una relazione fra la situazione presente e le prime esperienze vissute con il padre o la madre, sebbene queste siano molto significative e possano fornire parecchi indizi; nel paesaggio delle nostre anime devono essere scoperti anche il sé inferiore ed i suoi effetti. Senza affrontare ciò che meno ci piace in noi stessi, non possiamo capire perché non riusciamo ad avere un rapporto che funzioni.

Nell'ambito dei nostri rapporti, molti problemi vengono causati da sentimenti e pensieri sepolti nell'inconscio. Questi pensieri e sentimenti mai riconosciuti hanno una loro erronea logica infantile, che provoca dei conflitti nell'anima. E se c'è una guerra in noi stessi, come possiamo avere un buon rapporto con qualcun altro? I sentimenti e i pensieri contraddittori e irrisolti dentro di noi devono innanzitutto essere portati alla luce. Ma come possiamo riconoscere i nostri conflitti interiori e cosa possiamo fare per risolverli? Le risposte si trovano in quel Nucleo Divino profondamente radicato in ogni essere umano.

Quali sono le vostre convinzioni inconsce sugli uomini e sulle donne? Come vi ponete realmente, nei confronti dell'amore e del matrimonio? Potete scoprirlo seguendo gli appropriati



insegnamenti. Quando ciò che è inconscio viene portato alla coscienza, potrebbero emergere pensieri come questi:

“Aprirsi significa soffrire.”

“Se mostro i miei sentimenti, sarò respinto.”

“Il matrimonio è una schiavitù.”

“Non ho il diritto di essere felice.”

Queste ed altre simili “immagini”, come le chiama la Guida, devono essere portate in superficie, poiché non potrete mai conoscere gli aspetti più profondi del vostro essere, fin quando non getterete luce su di essi, mettendo le basi per la vostra liberazione. Poiché i sentimenti inconsci e semi-inconsci agiscono come profezie che si auto-avverano, ciò in cui credete finisce per verificarsi. Chi è che conosce cosa si nasconde nell’inconscio? Se i rapporti passati hanno creato attitudini particolari, spesso improduttive o addirittura distruttive, è necessario scoprire in che modo hanno avuto origine e come modificarle.

Per essere in grado di esaminare ciò che, in fondo a voi stessi, veramente credete sulla possibilità di trovare un buon compagno o di migliorare un rapporto già esistente, avete bisogno di imparare molto su voi stessi, ad ogni livello del vostro essere.

La Guida ci fornisce istruzioni molto concrete su come smascherare noi stessi e come effettuare il lavoro di auto trasformazione, con o senza la collaborazione del nostro compagno, sia che siamo impegnati in una relazione, sia che non lo siamo. Ci insegna ad andare da dove siamo a dove vorremmo essere. Non ci propone esercizi superficiali, ma un metodo che richiede la volontà di aprire gli occhi, di affrontare se stessi onestamente, senza sentimentalismi, camminando sul proprio sentiero spirituale. Questo impegno porta ad una grande ricompensa: crescita psicologica e spirituale, autenticità, gioia. Da ciò deriva la capacità di stabi-

lire un rapporto con un partner ugualmente maturo e pronto a rivelarsi ed a contraccambiare.

Avete forse già provato a dare il massimo rispetto al vostro compagno, a dare amore incondizionato, ad essere pazienti, a non minacciare, a rimanere calmi e gentili: questa nobile determinazione, però, non può funzionare a lungo se sotto questi sentimenti si nascondono strati di conflitti irrisolti, non solo nei riguardi del vostro partner, ma anche di voi stessi. Non c’è alternativa: non si può trascendere ciò che non si è trasformato.

Ecco perché, se volete che la vostra vita matrimoniale cambi veramente, o se volete trovare la persona giusta, oppure se desiderate migliorare il vostro rapporto, è necessario che arrivate alle radici dei vostri problemi. Quando conoscerete e accetterete voi stessi per quello che siete, incluso il vostro sé inferiore, potrete cominciare a costruire un rapporto su solide basi.

La Guida non vi dà consigli superficiali, non vi dice di sorridere al vostro partner quando ribollite di rabbia, né di sfogare quella rabbia in modo dannoso e distruttivo. Vi insegna, tuttavia, a permettervi di sentire tutte le vostre emozioni, senza scaricarle su chi non ha niente a che fare con esse. Vi aiuta a sviluppare la capacità di comprendere la natura delle forze maschili e femminili nell’universo, e il significato spirituale di quel particolare aspetto della nostra esistenza dualistica, che è il rapporto di coppia. Potrete intraprendere senza pericolo il viaggio nella giungla del vostro mondo interiore, poiché sarete condotti attraverso rovi e boscaglie fino alla divinità che è in voi, dalla quale scaturiranno tutte le risposte che cercate in modo semplice e naturale. Arriverete a capire che è in vostro potere creare un rapporto costruttivo e soddisfacente, che vi dia la felicità che tanto desiderate, e che è vostro diritto avere.

Leggendo questo libro, cercate non solo di aprire la vostra mente, ma anche di far sì che tutto il vostro essere diventi più ricettivo.

Immaginatevi in presenza di un Essere dotato di un immenso amore e di una grande saggezza, e lasciate che l'energia divina che emana dalle sue parole raggiunga la parte più profonda della vostra anima.

Judith Saly

## PRINCÌPI COSMICI E CONCETTI PSICOLOGICI

“E due saranno uno” - le parole spesso udite nelle cerimonie di matrimonio - si riferiscono a qualcosa di più del fatto che due persone iniziano a vivere insieme. Sono una dichiarazione cosmica - “Due”, il dualismo è la condizione base della nostra esistenza sulla Terra, e “Uno” è lo stato di unità da cui ci siamo separati ed a cui desideriamo ritornare.

Poiché lo stato del dualismo indica una separazione dall'Unità, dal Paradiso, comporta dolore. Noi desideriamo ardentemente ritornare al nostro perduto stato di felicità perfetta. Compito del Sentiero è appunto quello di aiutarci a trasformare in noi stessi ciò che è causa della nostra scissione interiore, e quindi anche della nostra incapacità di avere rapporti positivi e di far fluire liberamente la corrente dell'amore.

Ogni cammino spirituale mostra all'uomo ancora alienato come scoprire se stesso, e perciò Dio. Gli insegnamenti di questo libro seguono le antiche tradizioni esoteriche, e sono tuttavia attuali nella loro squisita comprensione della psiche umana. L'unità contiene il tutto, e dunque, anche i principi divini che stanno alla base del nostro dualismo terreno: le energie maschili e femminili di cui noi, esseri umani, siamo manifestazione. Il materiale raccolto nella prima parte del libro, descrive questi principi cosmici e spiega in che relazione sono con il significato spirituale e psicologico del rapporto uomo-donna.

Visti da questa prospettiva più ampia, gli sforzi che tutti noi facciamo per trovare un compagno da amare e per mantenere vivo il nostro amore, assumono una nuova dignità, perché in questo tentativo, non solo cerchiamo di superare la nostra paura di rinunciare alla separazione a favore di una vita più ricca e più felice, ma partecipiamo anche alla creazione di un grande movimento cosmico, che contribuisce all'evoluzione dell'universo. Il nostro desiderio di unirci profondamente con un'altra persona è così irresistibile proprio per il suo significato cosmico. Qui sta il legame tra le nostre vite individuali e temporali e la più vasta realtà che ci comprende.

Capire il funzionamento dei principi maschile e femminile nell'universo, vi aiuterà anche a capire il significato del vostro struggente desiderio di un più profondo rapporto d'amore con un altro essere. Imbarcatevi in questo volo immaginario, diventate viaggiatori cosmici e ritornate con nuove visioni e nuove speranze.

J. S.

# 1

## IL RAPPORTO

“Cos'è la vita?”, è una domanda che molti si pongono. La vita è rapporto, amici miei. Possono essere date altre risposte, e tutte potrebbero essere valide, ma al di là di tutto, la vita è rapporto. Se non si ha nessun rapporto, non si vive. La vostra vita, i vostri rapporti, sono collegati ai vostri atteggiamenti. Si possono avere rapporti positivi o negativi, ma nel momento in cui si stabilisce un rapporto, si vive. Ecco perché l'individuo che ha dei rapporti negativi è più vivo della persona che non ha nessun tipo di rapporto. I rapporti distruttivi determinano inevitabilmente uno stato di crisi, che è la premessa per superare la distruttività. Non avere affatto rapporti, e nascondersi dietro la maschera della falsa serenità, è più immaturo che avere rapporti negativi.

I conflitti interiori vi impediscono di relazionarvi in modo costruttivo con gli altri; un vero rapporto è possibile solo quando l'anima è sana e libera. Ma bisogna capire innanzitutto più profondamente cosa sia un rapporto.

### IL PIANO EVOLUTIVO

Ricordate che l'intero piano evolutivo riguarda il passaggio delle coscienze individuali, dallo stato di separazione a quello di unità. L'unione con un'idea astratta, con un Dio intangibile, o vista come processo cerebrale, non è vera unione. Solo il vero

contatto di un individuo con un altro stabilisce nell'intera personalità quelle condizioni necessarie per un'unione veramente profonda. L'attrazione si manifesta come una enorme forza che spinge gli individui gli uni verso gli altri, facendo sì che l'essere separati risulti penoso e privo di significato. L'energia vitale è caratterizzata non solo da questa spinta verso l'altro, ma anche dal piacere supremo: la vita e il piacere sono una cosa sola. La vita, il piacere, il contatto e l'unità con gli altri, sono il traguardo del piano cosmico.

### **IL RAPPORTO CON TUTTE LE COSE E TUTTI GLI ESSERI**

Siete abituati ad associare la parola "rapporto" soltanto agli esseri umani, ma in realtà, questa parola può essere applicata a tutto, anche agli oggetti inanimati, ai concetti o alle idee. Essa può riferirsi alle circostanze della vita, al mondo, a voi stessi, ai vostri pensieri ed ai vostri comportamenti. Nella misura in cui vi relazionate, non vi sentite frustrati, ma appagati.

La gamma dei possibili modi di rapportarsi è molto ampia. Cominciamo con la forma più bassa che si trova sulla Terra, la forma minerale. Dal momento che i minerali non hanno coscienza, si potrebbe credere che essi non siano in grado di avere dei rapporti. Ciò non è vero. Dato che sono vivi, hanno dei rapporti, ma limitatamente al loro livello di vita; più precisamente, un minerale è un minerale proprio perché la sua capacità di stabilire dei rapporti è rudimentale. La sua funzione è quella di lasciarsi scoprire ed usare, perciò esso ha nel rapporto un ruolo completamente passivo. La capacità di un animale di stabilire dei rapporti è molto più dinamica, perché questi risponde attivamente agli altri animali, alla natura e agli esseri umani.

### **LA CAPACITÀ DI STABILIRE UN RAPPORTO DIPENDE DAL LIVELLO DI COSCIENZA**

La scala della capacità di stabilire dei rapporti tra gli esseri umani è molto più ampia di quanto possiate immaginare. Cominciamo da coloro che si trovano al livello più basso tra gli esseri umani: quegli individui così disturbati dal punto di vista psicologico da aver bisogno di essere internati, oppure i criminali, che non sono molto diversi dai primi. Entrambi vivono in un completo isolamento, sia esteriore che interiore: difficilmente questi individui possono stabilire rapporti con altri esseri umani, ma poiché sono vivi, debbono in qualche modo avere delle relazioni. Perciò stabiliscono dei contatti con altri aspetti della vita: con gli oggetti, con il loro ambiente (anche se solo negativamente), con il cibo, con certe funzioni del corpo, forse anche con le idee, con l'arte, con la natura. Sarebbe utile, amici cari, pensare alla vita ed alle persone da questo punto di vista: meditare su queste cose vi sarà di grande aiuto e farà aumentare la comprensione che avete di esse.

Adesso, per contrasto, accenniamo ai tipi più elevati di esseri umani. Si tratta di quelle persone che hanno rapporti sani e costruttivi, che si coinvolgono profondamente con gli altri, che non hanno paura dell'intimità, che non si corazzano contro l'esperienza del rapporto e che, perciò, amano: permettono cioè a se stesse di amare. In ultima analisi, la capacità di amare deriva sempre dalla volontà e dalla disponibilità a farlo. Le persone che appartengono a questa categoria amano non solo in maniera astratta e generica, ma si espongono personalmente e concretamente, senza curarsi dei rischi. Questi individui non sono necessariamente dei santi, o esseri vicini alla perfezione, anch'essi possono avere i loro difetti, così come a volte possono sbagliare e provare emozioni negative, ma nel complesso amano, vivono i loro rapporti e non hanno paura di esserne coinvolti.

Si sono liberati delle loro difese e nonostante delusioni od ostacoli occasionali, hanno una vita piena di rapporti positivi e significativi.

Cos'è la vita per l'individuo medio? È una combinazione di molteplici possibilità. Una persona può essere relativamente libera e relazionarsi correttamente in certe aree della propria vita ed essere invece molto limitata in altre. Soltanto un profondo lavoro interiore vi permetterà di accertare dove vi trovate da questo punto di vista. Quando si hanno rapporti solo apparentemente positivi, ma in realtà privi di profondità e di significato, allora è facile ingannare se stessi e dire: "Ho tanti buoni amici, non c'è niente di sbagliato nei miei rapporti con gli altri, eppure sono infelice, solo ed insoddisfatto." Se è così che vi sentite, non è vero che i vostri rapporti sono buoni o che siete effettivamente disposti a stabilire un contatto profondo con gli altri: non potreste sentirvi soli ed infelici, se i vostri rapporti fossero veramente autentici.

D'altra parte, se il modo in cui vi rapportate soddisfa solo una funzione superficiale, esso può essere anche piacevole, ma sarà sicuramente futile. Il vostro Vero Sé non viene mai rivelato, e quindi, non vi sentite mai soddisfatti. In questo modo, derubate gli altri della possibilità di stabilire un rapporto e non date loro ciò che essi veramente cercano. Ciò accade a causa della vostra inconscia paura di esporvi, di permettere agli altri di conoscere i vostri conflitti interiori. Fino a quando non svilupperete la volontà di risolvere questi conflitti, non potrete avere delle relazioni significative, e quindi, resterete insoddisfatti.

La persona media può avere una certa capacità o volontà di essere coinvolta in un rapporto, ma non in misura sufficiente. Lo scambio reciproco e la comunicazione avvengono a livello superficiale. Le correnti inconscie agiscono sulle parti in causa e, se il rapporto è abbastanza stretto, presto o tardi ciò sarà

causa di liti. Se, invece, il rapporto non diventa mai intimo, non succede nulla, ma i partner non dovrebbero ingannare se stessi, pensando che si tratti di un vero rapporto. Le tendenze inconscie distruttive possono essere superate solo se vengono affrontate e comprese. La consapevolezza non danneggia mai il rapporto, perché permette una comunicazione più chiara ed uno scambio più profondo.

A molti non è chiaro cosa determini la profondità di un rapporto. Qual è il vero criterio: lo scambio di idee o forse lo scambio del piacere sessuale? Entrambi possono essere presenti, ma ciò non rende la comunicazione necessariamente più profonda. L'unico vero criterio è la vostra genuinità, la vostra disponibilità, il vostro desiderio di sentire, di coinvolgervi, di rivelare voi stessi e tutto ciò che veramente vi sta a cuore. Quante persone conoscete a cui potete confidare le vostre pene, i vostri bisogni, le vostre preoccupazioni, i vostri desideri, le vostre aspirazioni? Pochissime, se non nessuna. Nella misura in cui vi permettete di diventare consapevoli di questi sentimenti, potete trovare più amici con cui dividerli e con cui creare un rapporto significativo.

Se fuggite da voi stessi, come potete desiderare di comunicare agli altri ciò che volete tenere nascosto a voi stessi? In questo modo non potete che vivere isolati e insoddisfatti. È necessario impegnarsi tanto nel lavoro di auto-trasformazione, perché solo grazie ad esso si può riuscire ad ammettere la verità a se stessi, e questo è il prerequisito per cominciare ad avere rapporti autentici ed a condurre una vita completa. Perfino il rapporto con altri aspetti della vita quali l'arte, la natura, le idee, prende forme nuove e più vive, in quanto questi aspetti non sono più usati per evitare sentimenti dolorosi.

A volte, i veri rapporti e la vera comunicazione vengono confusi con la tendenza infantile di dire tutto a tutti. Potete condividere indiscriminatamente i vostri sentimenti, e mettervi in situazioni

pericolose, nel malinteso che un insensato candore, o una cruda onestà siano prove della vostra disponibilità e della vostra amicizia. In realtà, essi celano la vostra tendenza a chiudervi in voi stessi ad un livello più profondo e sottile, tendenza che, prima o poi, vi fornisce la prova che non vale la pena coinvolgersi.

Quando avrete raggiunto una vera comprensione di voi stessi, e conseguentemente, la liberazione dalla prigione da voi stessi costruita, non vi saranno forzature nei vostri rapporti e nel modo in cui vi rivelerete in essi. Sceglierete intuitivamente le persone, le occasioni e le maniere giuste. Gli occasionali errori di giudizio non vi turberanno e non vi spingeranno a nascondervi di nuovo. Si tratta di un processo di crescita organica, in cui la libertà giungerà solo gradualmente e solo dopo che vi sarete incamminati sul Sentiero dell'auto-conoscenza.

Spesso gli psichiatri diagnosticano le persone a seconda della loro capacità di stabilire dei rapporti e della profondità e significatività di questi. È stato osservato che, a volte, le persone seriamente disturbate possono ricevere aiuto più facilmente di altre che lo sono di meno, perché queste ultime possono ingannare se stesse e fare finta che le cose non vadano poi tanto male, continuando a nascondere a se stesse la verità. Le persone più disturbate non possono ricorrere a questo sotterfugio. Esse giungono perciò al punto in cui devono fare una scelta: decidere se guardare onestamente alla loro vita interiore, senza auto-ingannarsi, oppure no. L'altra alternativa è che entrino in crisi e ciò pospone il confronto con se stesse. In ogni modo, questi individui sono più vicini al momento della decisione, anche se dovessero raggiungerlo solamente nella vita successiva, di quanto non lo siano le persone meno nevrotiche, che continuano invece a sfuggire a se stesse.