

IMPARARE dai propri errori

**Come imparare dai nostri errori,
dalle nostre fragilità
personali e familiari?
Una domanda fondamentale
per guardare serenamente al futuro
lasciandosi guidare dallo Spirito,
che dona armonia e pace.**

di Raffaello Rossi

Riconciliarsi con il passato

Nell'articolo precedente abbiamo preso in esame i termini della fragilità, questa volta vorremmo vedere come imparare dai nostri errori, dalle nostre fragilità personali e familiari.

W. Frama, nel suo saggio sulla resilienza familiare, afferma: «Abbiamo la tendenza a vedere le cose non per come sono, ma per come siamo noi». Cosa significa? La lettura delle nostre esperienze, in particolare di quelle che ci hanno fatto soffrire, deriva principalmente da nostre proiezioni, paure, aspettative. Se non chiudiamo i conti in sospeso col passato, non riusciremo a imparare davvero dai nostri errori e dalle nostre esperienze. Per guardare serenamente il futuro è fondamentale *una ri-connessione e una ri-conciliazione col passato*.

Consideriamo i diversi tipi di lettura degli errori e delle esperienze del passato: se adottiamo uno **stile "depresso"** attribuiamo il successo a cause esterne e l'insuccesso alle nostre mancanze. Cercheremo al-

lora solo conferme della nostra incapacità e della casualità dei nostri successi, sminuendoci sempre di più e osservando il mondo attraverso delle pesanti lenti scure, che ci fanno vedere tutto nero.

Se adottiamo uno **stile "negatore"** attribuiamo il successo alle nostre capacità/talenti e l'insuccesso a cause esterne. È lo stile opposto a quello depresso, apparentemente più rasserenante, ma che ci vieta di fermarci ad ascoltare, ci fa correre senza guardarci dentro e senza il senso di realtà e di auto-critica. Sarà sempre merito nostro e colpa degli altri. Pensate cosa potrebbero vivere i nostri figli o il nostro coniuge!

Se adottiamo uno **stile "pedina"** attribuiamo sia il successo che l'insuccesso a cause esterne. Tutto dipende dal destino, dalla Provvidenza, noi siamo appunto solo inermi pedine. È uno stile paralizzante e ci spinge alla passività.

Se adottiamo uno **stile "talentuoso"** attribuiamo sia il successo che l'insuccesso al nostro talento / capacità. A un primo sguardo potremmo pensare che sia un modo di leggere gli eventi positivo e re-

sponsabilizzante, una sorta di nuovo umanesimo... ma quanto questa visione rende facile vivere in altalena tra deliri di onnipotenza e sensi di colpa! Se l'uomo è il centro del mondo, l'unico e totale responsabile del proprio destino, Dio esiste ancora?

Forse esiste uno stile diverso, che consente maggiore equilibrio e possibilità di continuare a crescere e a imparare per tutta la vita. È lo **stile resiliente**. Esso attribuisce il successo all'impegno, alle capacità incrementabili e all'organizzazione e, in una certa dose, a elementi incontrollabili; l'insuccesso alla mancanza di questi elementi e a cause esterne anch'esse in parte non controllabili. Lo stile resiliente si fonda sulla diffusione e sulla pervadenza dello Spirito.

Facciamo ora uno dei nostri ormai abituali **esercizi di auto ascolto**: *quale stile vivo con maggiore frequenza e con maggiore intensità? Come mai? Con quali effetti? Quanto e cosa ho imparato dai miei errori e dalla mia fragilità? Se un pittore rappresentasse cosa ho imparato dal passato, che immagine emergerebbe? Quali emozioni susci-*

terebbe in chi la osserva? Se penso questa immagine ogni giorno davanti agli occhi dei miei familiari, quale effetto credo possa produrre? Cosa vorrei modificare?

Lasciarsi guidare dallo Spirito

Lo Spirito è chiamato a diffondere, illuminare, pervadere le altre dimensioni dell'identità, ma senza separazioni o dualismi. Abbiamo bisogno di reintegrare il passato e di fare pace con noi stessi e con i nostri errori.

Lo Spirito ci aiuta ad ascoltare le informazioni di ritorno e gli stimoli quotidianamente, discernendo tra meccanismi difensivi, che sono le nostre reazioni alle situazioni difficili; i meccanismi di copione, che sono una specie di copione appunto, appreso nel tempo e recitato sempre uguale o con varianti minime ogni volta che si presentano eventi simili; ci sono poi le forme di compensazione, con cui mettiamo a tacere i nostri dolori o disagi attraverso "distrazioni" che riempiono "buchi" interiori (quanti si rilassano mangiando più del necessario la sera davanti alla televisione?!); infine la vita ci regala segnali di vitalità, che vanno accolti e incanalati come piccoli semi di crescita caduti sul nostro terreno.

Sei sono i passaggi dell'integrazione dell'identità nell'ascolto dello Spirito.

1) **Riconoscere** chi sono nelle diverse dimensioni: accogliere che sono una creatura, ricca di doni ma sempre fragile, pensata in un disegno di amore. *Quanto vivo questo passaggio? Quando e come mi capita di ignorare che sono una creatura? In che modo testimonio il mio essere una creatura in famiglia? Come potrei migliorare in questo passaggio?*

2) **Accettare** la realtà dell'essere nelle sue varie dimensioni, con i punti di forza e di debolezza: solo lo stile resiliente mi permette di valorizzarmi e di valorizzare gli altri, vedendo ogni uomo come essere unico e irripetibile, ma limitato e portato a sbagliare. *Come tendo a reagire di fronte a errori o manife-*

stazioni di fragilità mie e altrui? Come mai? Come potrei migliorare in questo passaggio?

3) **Accordare** la priorità allo Spirito come elemento centrale del nostro essere: se la nostra identità è tripartita (corpo, mente-psiche e spirito) non possiamo crescere e amare fino in fondo se non lasciamo che sia lo Spirito a orientare ogni nostro respiro. *In quali occasioni riesco serenamente a vivere la priorità dello Spirito? E in quali invece tendo a far pilotare la mia vita al corpo, all'immagine, all'apparenza (quanti telefoni cellulari ho? Che rapporto ho con l'automobile o con altri oggetti, abbigliamento, eccetera)? Quando tendo a far pilotare la mia vita alla mente-psiche, al desiderio di potere e di possesso, di controllo? Con quali forme? Con quali effetti? Come potrei migliorare in questo passaggio?*

4) **Integrare** le parti dell'io attorno allo spirito: il corpo e la mente-psiche possono collaborare in armonia con lo spirito o negarlo, o ancora spingere la nostra vita in altre direzioni, parziali o limitanti. *Quando e come perdo il senso dell'armonia della vita? Come riesco in seguito a recuperarlo? Quali obiettivi e progetti sto ponendomi in questo periodo? Come si integrano nel mio orizzonte generale di scelte e di valori?*

5) **Ridefinire** il mio personale progetto di vita e le sue scelte conseguenti sulla base di quanto ho determinato. *Quando è stata l'ultima volta che ho fatto il punto della situazione sulla mia vita personale, di coppia e familiare? Con quali esiti? Se un visitatore di un altro pianeta mi vedesse e mi seguisse per una settimana quale idea si farebbe del genere umano? Quali leggi generali sulla vita potrebbe riconoscere? Quale miglioramento potrebbe trarre ora la mia vita da una ri-definizione di chi sono, cosa voglio, quali fini sto perseguendo?*

6) **Disporsi** a vivere un lungo cammino di amore per sé e per gli altri caratterizzato anche e comunque da scivolate, battute di arresto, situazioni di impotenza e di non controllo. *Come vivo le mie scivolate? E quelle degli altri? Come vivo*

le evoluzioni e le involuzioni mie e dei miei familiari? Come gestisco l'equilibrio tra desideri, aspettative e limiti o fallimenti? Come manifesto il mio amore? E come accolgo i segnali dell'amore altrui? Come potrei migliorare in questo passaggio?



Concludiamo leggendo con calma questa poesia e lasciandola risuonare dentro di noi: Il tuo prossimo / è lo sconosciuto che è in te, reso visibile. / Il suo volto si riflette / nelle acque tranquille, / e in quelle acque, se osservi bene, / scorgerai il tuo stesso volto. / Se tenderai / l'orecchio nella notte, / è lui che sentirai parlare, / e le sue parole saranno i battiti / del tuo stesso cuore. / Non sei tu solo ad essere te stesso. / Sei presente nelle azioni degli altri uomini, / e questi, senza saperlo, / sono con te in ognuno dei tuoi giorni. / Non precipiteranno / se tu non precipiterai con loro, / e non si rialzeranno se tu non ti rialzerai (Kahlil Gibran, *Gesù figlio dell'uomo*).

R. R.