

Un modo per affrontare il dolore.

di Mariano Mandolini

Dopo diversi anni sono in grado di raccontare la mia “esperienza” di genitore e marito duramente colpito nel profondo dei suoi affetti. Una esperienza che potrebbe risultare simile a tante e chissà quanti di voi avrebbero cose valide quanto le mie da esporre e forse anche di più.

Non per raccontare l'accaduto, il fatto, ossia l'incidente stradale drammatico in cui ho “perso” le persone più care, oltre la curiosità e un sincero dispiacere ben poco potrebbe dire, sicuramente di maggior interesse è come affrontare il dopo.

Un dopo che, per chi viene ferito così violentemente nei propri affetti, si presenta pieno d'insidie.

Alcuni di noi, assieme a tantissimi altri, ci possiamo considerare, a ragione, ammessi a una materia, di una speciale facoltà universitaria, dove abbiamo ricevuto una laurea che non è certificata da nessun pezzo di carta.

Sì... anche noi siamo, per così dire, dottori in dolore. Un dolore che molto difficilmente coloro che non hanno frequentato questa facoltà possono comprendere fino in fondo. Possono immaginare, possono intuire, ma non avendo, fortunatamente per loro, una esperienza diretta, possono soltanto cercare di sviscerare con dei ragionamenti.

La nostra profonda conoscenza di questa materia, invece, ci ha permesso, chi in tempi brevi e chi in tempi lunghi, di laurearci perfino con centodieci e lode. Sfido chiunque, dotato di buon senso, nel dimostrare il contrario. Nessuno, lo ribadisco, si può permettere di non riconoscerci questo titolo.

Penso di essere stato sufficientemente chiaro. Bene, per diritto, perché a noi dottori in dolore e senza ulteriori specializzazioni spetta di diritto, desideriamo iscriverci a un altro ramo di questa università che, chiamandola col vero nome, è la vita. Ci iscriviamo, per l'appunto, in quest'altra facoltà, che è quella della gioia (a chi può sembrare troppo, possiamo dire della serenità) chiedendo scusa in anticipo, a chi sta nel buio del dolore, perché potrebbe sembrare un'eresia ed un insulto. Molti di noi si chiederanno, a questo punto, come si può frequentare questo nuovo ramo, quando abbiamo sostenuto un peso così opprimente che ci ha tolto la forza, l'energia e la voglia di vivere fino al punto di farci esclamare di volta in volta “non ho più niente”, “mi manca tutto”, “che vivo a fare”. No, ci spetta di diritto provare la frequenza a quest'altro nuovo ramo, in quanto è un “diritto-dovere”.

Il perché del diritto non mi sembra neanche il caso di soffermarci, mentre per il dovere sono proprio loro che, da lassù, ci indicano questa strada. Infatti, in moltissimi messaggi spirituali è presente l'incoraggiamento a un ritorno alla serenità, alla tranquillità, alla vita. Da lassù, forse, ai nostri cari, tutto potrebbe sembrare più semplice o quantomeno, disponendo di qualche informazione in più, tutto potrebbe apparire sotto una luce ben diversa, sicuramente più chiara e meno inquinata della

nostra giacché, noi terreni, viviamo condizionati da una limitazione fisica. In altre parole, loro ci potrebbero vedere direttamente mentre noi dobbiamo sostanzialmente affidarci alla fede, a dei contatti medianici o sperare in qualche fenomeno paranormale che suggerisca la loro presenza. Insomma, la condizione è questa: loro stanno in una situazione di certezza perché sanno di essere ben vivi mentre noi viviamo nell'incertezza dell'oltre.

Detto questo, il punto per noi è: come fare? Sono fermamente convinto che dentro di noi, di ognuno di noi, c'è una forza, c'è un'energia che ci può aiutare. Dobbiamo avere il coraggio di trovarla (in Dio). Badate bene, il lasciarsi andare, che nei nostri casi può essere più che legittimo, è comunque l'esatto contrario di ciò che loro desiderano da noi, questo sia decisamente chiaro.

Tornando all'università, in questa facoltà della gioia insegna un Maestro che non ha uguali. Negli atenei, veramente, insegnano i professori ma che volete costui è un tantino umile e tra l'altro, anche in questa materia, dell'umiltà, tanto potrebbe dire. Ebbene, solo attraverso di Lui impariamo una materia che si chiama AMORE; un amore a 360 gradi che non si risparmia.

Molti saranno studenti, come si dice, fuori corso e forse mai giungeranno alla seconda laurea e mai potranno definirsi dottori in gioia, ma è importante frequentare anche questa facoltà che ci spetta di diritto. Permettetemi di dire che a tutti spetta, ma a chi ha sofferto, forse, un pochino di più.

Ho parlato di Lui che insegna nella facoltà della gioia, con umiltà, la materia dell'amore. Conoscete qualcuno che vive nell'odio ed è felice? Se uno odia, non può essere felice e non è felicità vera neppure chi ha potere, denaro, successo, notorietà se tutto questo non è condito da una tranquillità interiore data dalla fede in DIO. No, senza di Lui non si arriva alla vera GIOIA, perché basta un niente, che tutto quello che ho appena detto diventa nulla. Perché mai tante persone che avevano tutto quello che umanamente si poteva desiderare sono giunte alla decisione del suicidio? (Mi riferisco a personaggi famosi). Una risposta potrebbe essere questa: forse perché non erano a conoscenza che la vera ricchezza e la vera felicità era dentro di loro e non l'hanno trovata. L'hanno cercata altrove. Non desidero condannare nessuno e non faccio loro una colpa, ci mancherebbe altro, però sono convinto che la vera gioia viene dall'amore e noi dobbiamo imparare, prima di tutto, a conoscere e amare noi stessi. Siamo di natura divina e ci dobbiamo custodire con tutte le nostre forze. Meditiamo, se rinneghiamo noi stessi, in qualche forma, rinneghiamo anche il nostro creatore.

Sono passati diversi anni da quando ho iniziato a interrogarmi sul senso della vita. Una risposta esaustiva ancora non sono riuscito a trovarla. Tuttavia, ho cambiato il valore specifico di parecchie cose nella mia esistenza. Un esempio? Guardo con occhi benevoli chi sta in difficoltà, giudico con minor severità coloro che sbagliano, mi rendo disponibile pressoché con tutti. Guardate, in realtà, la cosa è abbastanza semplice. Per stare bene spiritualmente si deve prima pensare bene e poi agire

bene. Solo così si può iniziare un giusto percorso. La meditazione può aiutare parecchio, in questo senso, predisponendo il nostro pensiero. Dopo si potrà dar seguito alle nostre intenzioni con la pratica.

Quando si ha a che fare con noi stessi non si può imbrogliare perché una voce, dentro di noi, chiamata coscienza, ci suggerisce la differenza da ciò che è bene a ciò che è male. Possiamo imbrogliare gli altri non noi stessi.

Torniamo al punto focale del nostro discorso. I nostri cari che stanno nell'altra dimensione ci mancano e solo noi sappiamo quanto veramente ci mancano. Il distacco ci getta nella disperazione più nera però, se noi non cerchiamo, con tutte le nostre forze, di combattere il dolore, inevitabilmente saremo sopraffatti.

Si potrà obiettare che siamo privi dell'amore che sapevamo dare e ricevere da loro. Va bene, ma proprio per questo, e a maggior ragione, dobbiamo essere capaci di riversare parte di quel sentimento d'amore ad altri, come se fosse per loro. So perfettamente che non è la stessa cosa, ma sono altrettanto sicuro che loro è quello che desiderano da noi, perché se riusciamo a mutuare il nostro dolore non con la rassegnazione o peggio ancora con l'odio per la vita, ma con l'amore, riusciamo a capovolgere le cose negative e di conseguenza a migliorare noi stessi e, un poco, il mondo che ci circonda.

Sono così convinto di questa affermazione che, senza esitazione, vi dico "vi voglio bene", talmente bene da dire "io nutro nei vostri confronti solo un sentimento d'amore".

Sapete perché? Perché sono, in senso buono, un egoista e ho capito che soltanto amando voi io riesco a migliorare me stesso e a essere, a mia volta, amato. No! Essere amato solo da alcuni non mi soddisfa, desidero di più e voglio l'amore di tutti. Mi devo comportare, quindi, di conseguenza e il meccanismo è questo: se ognuno di noi ama tutti gli altri e tutti gli altri amano noi, si viene a creare il presupposto essenziale per un amore globale e indispensabile per riuscire a migliorare e a perfezionare questo mondo nella vera gioia universale.

L'amore universale, comunque, non può prescindere dall'amore individuale, tant'è che è uno degli insegnamenti più famosi recita: ama il tuo prossimo come te stesso. Filippo a questo punto, puntualizzerebbe: non più di te stesso ma come te stesso, sarebbe già sufficiente.

Tanto semplice quanto, purtroppo, difficile nel metterlo in pratica, e provo a spiegare meglio il concetto. Un passo in avanti lo facciamo quando riusciamo a controllare inconsciamente le nostre reazioni. Quando senza fatica, beninteso non è ancora il mio caso, ci s'interroga sul problema che affligge la persona che ci infastidisce. Insomma, ci preoccupiamo di lui.

Mettere in pratica questa dottrina, come detto, non è semplice perché a un sopruso, rispondere con tolleranza, aggiungendo un pensiero positivo, nei confronti del prepotente, non è così facile. Se noi

riflettiamo, però, sono proprio coloro che fanno uso della forza che sono i più deboli, perché solo così facendo pensano di far vedere agli altri e a loro stessi di essere forti. Chi è veramente forte sa di esserlo e non ha bisogno di far valere la sua potenza o la sua prepotenza e tanto meno di usarla contro qualcuno. Gandhi, uomo molto mite, che nell'aspetto fisico era molto gracile è stato un uomo estremamente forte, principalmente, nelle sue idee. Era dotato di una forza interiore da zittire i fucili. Ha dimostrato che si può uccidere il corpo di un uomo, ma non le sue idee, non il suo io, non il suo spirito.

Come già detto più volte, nell'altra dimensione tutto è Amore. Solo così, infatti, si può stare nella Gioia infinita, nella vera Gioia, quella che non ha compromessi, quella che il nostro Dio, ripeto, da sempre ci insegna. Ecco, proprio da questo insegnamento dobbiamo trarre la forza per combattere il nostro dolore e avere il coraggio di riproporci alla vita con un sorriso. Infatti, un genitore che trova la forza di sorridere, dopo aver subito il distacco dal figlio, non è una persona che palesa carenza d'affetto. Molti hanno paura di sorridere poiché hanno la sensazione di tradire l'amore per il proprio figlio. Sembra quasi che, per alcuni, rinunciare alla vita è un atto dovuto in quanto solo così si può manifestare il proprio dolore e, quindi, il proprio amore per il proprio caro. Beninteso, trovo più che comprensibile affliggersi per la dipartita dei nostri cari, altrimenti, sarebbe un comportamento da persone disumane, senza cuore. Permettetemi di dissentire, però, da quel comportamento che fa del dolore una ragione di vita. Su questo punto non mi trovo più d'accordo con questi genitori. Noi non siamo nati per soffrire. Un Dio che fa della sofferenza la chiave per aprire la porta del paradiso è un Dio piuttosto criticabile. Questo è il mio pensiero. La sofferenza è un incidente di percorso nella nostra vita e dobbiamo avere il coraggio di combatterla cercando l'equilibrio interiore per poi arrivare alla serenità se non proprio alla gioia di vivere. Togliamoci dalla testa che un sorriso leva un qualcosa ai nostri cari in cielo. È vero il contrario. La nostra serenità è d'aiuto per il loro cammino spirituale. È come se qualcuno che va al lavoro dopo aver litigato con la moglie pretende di lavorare serenamente. Quantomeno sarà preoccupato. Così se, da lassù, ci vedono straziati dal dolore, penso, che non potrebbero stare nelle condizioni ottimali per elevarsi. La nostra condizione potrebbe essere per loro un freno. In conclusione, quindi, un sorriso non è sconveniente e non è neppure una mancanza d'affetto per i nostri cari. Dobbiamo avere il coraggio di continuare la nostra vita operando per il meglio e per i nostri cari che dal cielo ci seguono e ci proteggono.

A tutti coloro che sono nella disperazione, di cuore, l'augurio per un sereno ritorno alla vita.

Mariano